Les conseils et recettes de Cyril Lignac

Vie pratique

Gourmand

N°1 DES MAGAZINES DE CUISINE!*

N°213 • 2,60€ • DU 21 AVRIL AU 4 MAI 2011

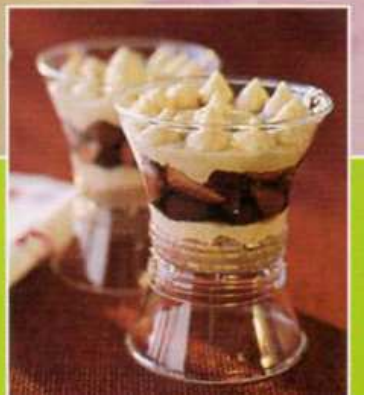
VAPEURS & PAPILLOTES

BOOSTEZ LES SAVEURS AVEC LES CUISSONS SAINES

NUMÉRO EXCEPTIONNEL 104 RECETTES

TRUCS ET ASTUCES

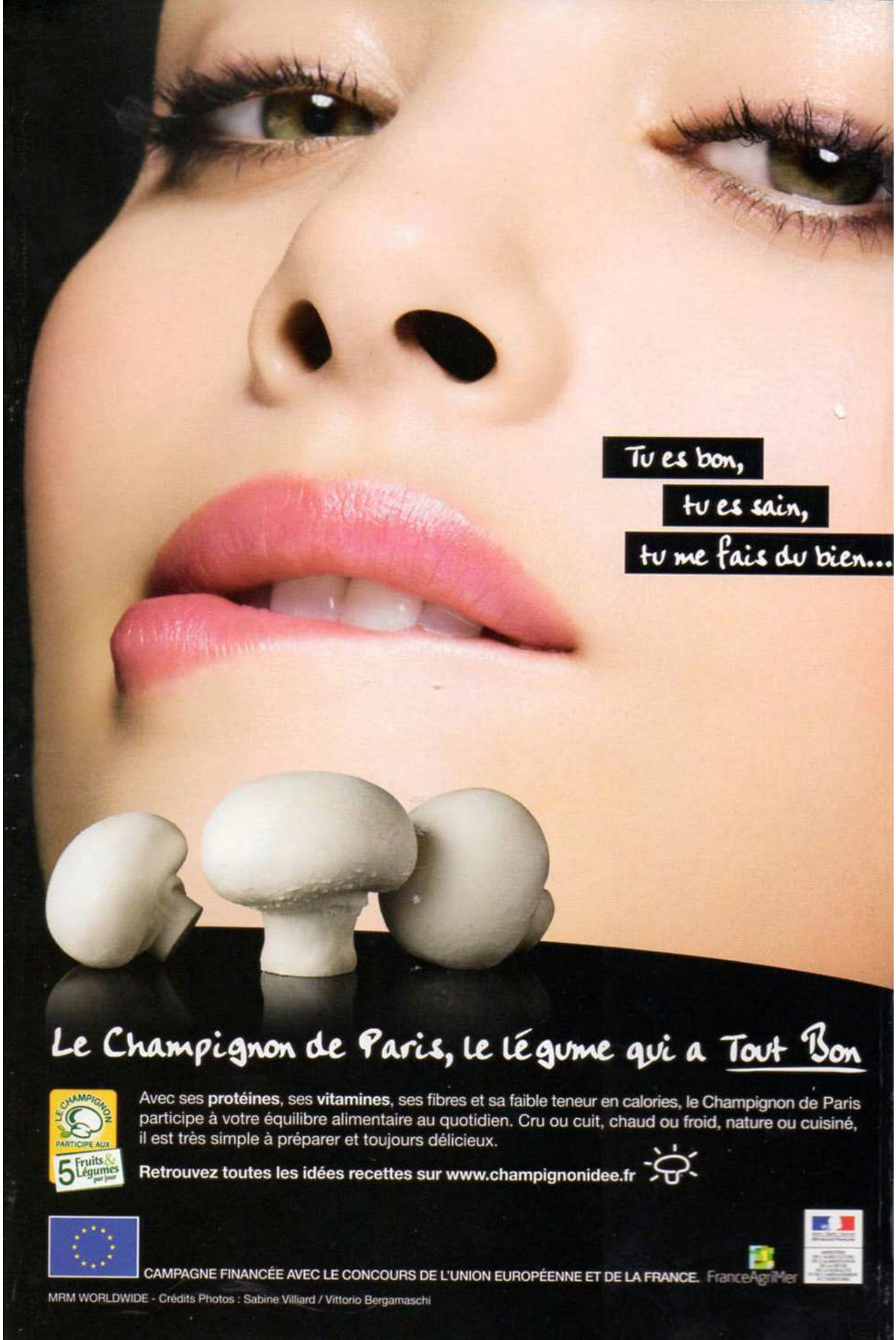
Des ravioles maison, c'est facile!



PETITES DOUCEURS...

5 idées onctueuses autour du **MASCARPONE**

3 264420 110085



Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon

Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses fibres et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

MRM WORLDWIDE - Crédits Photos : Sabine Villiard / Vittorio Bergamaschi

*Vie pratique Gourmand
n°1 des magazines de cuisine
source OJD 2009 ventes au numéro cumulées sur une année

Sommaire

N°213 du 21 avril au 4 mai 2011

4 **Actus gourmandes**

9 **C'est la saison… et les fiches recettes**
Les morilles, les carottes nouvelles, le veau de lait, le flétan, le romarin, le brie de Meaux

16 **Nouveau dans mon assiette**
L'actualité dans les rayons

18 **Zoom sur…**
Les huiles essentielles culinaires

Papillote de chou aux crevettes p.26

22 DOSSIER RECETTES
Vapeurs & papillotes
Boostez les saveurs avec les cuissons saines

25 LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC
Papillote à la basquaise

Et toujours les conseils et recettes de Cyril Lignac

47 **MON CAHIER PRATIQUE**

46 **L'art de recevoir**
J'invite… pour une journée « en cuisine avec ma nounou »

49 **Un produit 5 recettes**
Le mascarpone

50 **Trucs & astuces**
Les ravioles, on en raffole !

53 **La rédaction a goûté**
Chaud le chorizo !

54 **Ma cuisine éco**
Le chocolat

56 **Un outil à la loupe**
Les boîtes repas version new look

58 **Ma cuisine verte & bio**
Des infos écolo-gourmandes

60 **Mon potager gourmand**

61 **15 JOURS D'IDÉES MENUS**
Le plein de propositions pour composer ses repas et le mémo pratique à découper

78 **Enfants**
5 bonnes raisons… de leur donner du chocolat

80 **Bien-être**
Manger bien pour mincir bien

82 **Un chef, des courses, une recette**
Une matinée gourmande avec… Marc Meneau

88 **Bonnes bouteilles**
Le fronsac

87 **LES FICHES RECETTES**
Végétariennes, familiales, minceur

94 **Rapido presto**
En cuisine avec… Cristina Cordula

98 **Livres**
Guides pour gourmands

Service abonnements et anciens numéros
VIE PRATIQUE GOURMAND
BP 945
60732 Sainte-Geneviève Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27
abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner rendez-vous en page 96

Le billet de la rédaction

Les prémices de l'été pointent le bout de leur nez. Alors laissons les grosses cocottes et autres marmites au fond du placard, et adoptons une cuisson simple qui exalte les saveurs des premiers légumes de nos producteurs. Aubergines, petits pois, carottes, citron, melon et cerises sont au rendez-vous et accompagnent à merveille vos viandes favorites dans des recettes qui donneront du punch à toute la famille.
Et rendez-vous dans deux semaines pour une nouvelle formule de votre magazine préféré pleine de surprises !
Bon appétit et bonne lecture.

Dany Duran rédactrice en chef

ACTUS **GOURMANDES**

Par Michèle Vaillant et Serge Hennebert

Indispensable

Beignets appétissants, frites bien dorées. Aujourd'hui les gourmands peuvent en déguster à foison sans dégrader l'atmosphère ambiante grâce à Philips Airfryer, la friteuse sans huile ! Simple à utiliser, Airfryer est dotée de la technologie Rapid air : une combinaison unique entre un ventilateur, un gril et un élément en forme d'étoile. Grâce au ventilateur, la chaleur pulsée garantit une cuisson rapide des aliments.

Friteuse Airfryer, 200 €, Philips. www.philips.fr

€ Bon plan

SOLIDAIRE

En l'honneur de sa nouvelle collection printemps-été 2011, Sushi shop, leader français de la livraison, restauration et vente à emporter de spécialités japonaises, a fait appel au couturier Kenzo Takada pour imaginer une boîte contenant 36 pièces gourmandes et raffinées. Résultat : un magnifique boîtier rouge qu'enlace une fleur de cerisier qui sert d'écrin à des sushis, makis et autres spécialités japonaises. Pour chaque Red Box, vendue 45 €, 1 € sera reversé à l'association Rêves, qui réalise les souhaits d'enfants atteints de maladies graves.

COMME À LA TÉLÉ

Depuis bientôt trois ans, « Un dîner presque parfait » met en scène la gastronomie et les talents culinaires. Face au succès, la marque Albert de Thiers s'associe à l'émission et propose deux nouvelles mallettes de couteaux de cuisine dignes des plus grands chefs. Au choix, une mallette de 5 couteaux tout inox parfaite pour un usage au quotidien ou, pour les amateurs en quête de nouvelles expériences, une mallette contenant 5 couteaux japonais au design original, munis de manches légers et de lames effilées en acier inoxydable.

• Ces mallettes sont vendues respectivement 59 € et 35 €.

Ingénieux

Avec ce coquetier en plastique la cuisson des œufs au micro-ondes se fait en un temps record. À la coque, mollet, brouillé ou dur, avec le Micro Egg, il suffit de casser l'œuf dans le récipient en plastique, de refermer le couvercle et de poser le tout dans le four micro-ondes… Quelques secondes plus tard, selon la cuisson désirée, il ne vous reste plus qu'à déguster.

Micro egg, 5 €, Jean Dubost. www.jeandubost.com

LE TOP 3

DES RECETTES LES PLUS CONSULTÉES SUR : Marmiton

1. **Chèvre en feuilleté**
2. **Papillote de poulet à la moutarde**
3. **Véritable moelleux au chocolat**

SAN-ANTONIO CÔTÉ CUISINE

Les aventures du célèbre commissaire étaient truffées de bons plats et Frédéric Dard, grand gastronome devant l'éternel, était allé piocher dans ses souvenirs pour régaler son héros. En cuisinière accomplie, Blandine Vié a reconstitué les recettes, avec des variantes pour les accommoder à tous les goûts et circonstances, tout en les épiçant de citations croustillantes.

• « San-Antonio se met à table », de Blandine Vié, Éditions de l'Épure, 28 €.

Site malin

Un nouveau concept pour les accros d'ingrédients hors du commun avec ce site proposant des produits culinaires introuvables au détail. Le catalogue de produits en ligne propose une large gamme de nouveautés culinaires tendance et originales. 400 ingrédients et ustensiles jusqu'alors réservés aux grands chefs, Sucres pétillants, sucres colorés, épices rares, arômes surprenants, vinaigres déco, pipettes, sprays… les produits professionnels sont proposés dans leur emballage pro ou sont reconditionnés dans des quantités adaptées au particulier.

Tous ces produits sont disponibles sur le site www.les-introuvables-cuisine.com

Traçabilité au top

Présents dans de nombreuses grandes surfaces, « le petit producteur » est une démarche qui devrait plaire. Ces « rayons responsables » fruits et légumes offrent une complète lisibilité et traçabilité des produits vendus, à travers un affichage détaillé. Cet accès immédiat aux informations sur le produit est symbolisé par une étiquette comportant le nom et la photo du producteur, son lieu de culture et le type d'agriculture utilisée (bio, etc.). Un bon moyen de savoir ce que l'on mange.

Self-service gastronomique

Six ans après avoir ouvert son restaurant étoilé éponyme, le chef Dominique Bouchet crée un self-service gastronomique à deux pas de son établissement. Le concept est simple : gérer son temps et son budget, et choisir ses plats directement. Les clients pourront se régaler (22 € l'entrée/plat/dessert) de mets simples et de grands classiques de la cuisine française. Pour ceux qui déjeunent au bureau, le chef s'est inspiré du Japon pour son « bento à emporter » composé d'omelette japonaise, porc laqué, salade de fruits frais ou autres gourmandises sucrées. Un endroit « cheap, chic and good » à tester d'urgence.

Little B, 11 rue Treilhard, 75008 Paris. Tél. 01 45 63 40 47.

Une étoile de mer

Avec une première étoile au guide Michelin, le restaurant Antoine s'affirme comme l'un des meilleurs restaurants de la mer à Paris. Tous les matins, avec l'arrivage de poissons exceptionnellement frais, c'est la mer qui décide de la carte, réimprimée tous les jours. Les poissons sont cuisinés simplement, tout en étant revisités afin d'en sublimer les saveurs sans les masquer. Pour le chef, Mickaël Féval, la seule star, c'est le produit. À déguster et savourer, la salade de homard des îles de Glénan et ses légumes croquants de Joël Thiébault, la bouillabaisse de petite pêche côtière Sud & Ouest parfumée au safran du Quercy, le bar en ligne de Saint-Gilles-Croix-de-vie en écailles, grillé au bois de fenouil…

• Menu déjeuner avec une entrée, un plat et un dessert pour 48 €. « Antoine », 10 avenue de New York, 75116 Paris. Tél. 01 40 70 19 28.

Le top des brasseries

À BORDEAUX

En plein cœur des antiquaires du quartier Saint-Michel, des petites tables proches, des nappes blanches et une déco originale font de cette brasserie un endroit à l'ambiance unique. Les plats aux accents du Sud-Ouest sont copieux : salade, confit de canard, gésiers, grenailles… Le tartare de bœuf avec des frites maison est un délice. Menu à partir de 12 € le midi.

« Brasserie du Passage Saint-Michel », 14-15 place Canteloup, 33800 Bordeaux. Tél. 05 56 91 20 30.

À LYON

Dans cette brasserie lyonnaise, il est important de signaler que l'on peut manger de 11 h 30 à 17 h 30. Dans une ambiance chaleureuse, les gourmets et gourmands sont à la fête avec une authentique carte de brasserie. Formule le midi à partir de 14 €. Fermé le dimanche.

« Brasserie Le 1900 », 45 rue Victor-Hugo, 69002 Lyon. Tél. 04 72 40 28 78.

À MANTES-LA-JOLIE

Une brasserie où la carte proposée est riche en poissons et crustacés. Il est aussi difficile de résister aux desserts, surtout aux délicieuses tartes aux fruits. Menu à partir de 19 € le midi. Fermé le mercredi soir et le dimanche.

« Brasserie des Halles », 8-10 rue des Halles, 78200 Mantes-la-Jolie. Tél. 01 30 94 58 00.

Spécial gourmands

Avec l'arrivée du printemps, la marque Comtesse du Barry met à l'honneur la tradition gersoise en associant le meilleur de ses foies gras de canard du Sud-Ouest à des graines gorgées de soleil. Pavot, pignon, tournesol… des graines nobles et délicatement torréfiées qui apporteront des sensations inédites pour des apéritifs ou des pique-niques chics et « craquants ».

Ce foie gras est vendu 30 € la barquette de 200 g, Montfort.

Nouveauté

Les minicocottes mise en bouche sont des petites cocottes de 8 cm de diamètre fabriquées spécialement par la marque Le Creuset. Un format idéalement adapté pour les brunchs et apéritifs dînatoires. Dernier né de la collection, le set de 3 minicocottes glamour (mauve, violine et rose) est vendu 29,90 €.

• **Plus d'infos sur : www.lecreuset.fr**

À NE PAS MANQUER !

LE 30 AVRIL ET LE 1ER MAI
À ÉTAULIERS (33)

« Fête de l'asperge du Blayais »

Pour cette 12e édition, plus de 60 exposants sont là pour proposer aux visiteurs des asperges, des produits locaux, des mets et des vins. Deux journées de fête pendant lesquelles vous pourrez savourer l'omelette géante aux asperges, participer aux ateliers culinaires et aux démonstrations de recettes… Plusieurs activités ludiques sont proposées afin de sensibiliser aux gestes écocitoyens dans le village du développement durable. Enfin, le samedi soir, il ne faut pas manquer le spectacle du feu.

• **www.lafetedelasperge.com**

SONDAGE

Marmiton.org

33 % de nos internautes préfèrent le sirop de grenadine

Participez au sondage…
Rendez-vous sur
www.marmiton.org

Passage de témoin

Monsieur Malabar, l'incontournable musclé des célèbres chewing-gums prend sa retraite après quarante années de bons et loyaux services. Pour le remplacer, la marque a fait appel à la mascotte « Mabulle » qui prend le relais et offrira aux enfants encore plus de fun et de complicité ! Un peu espiègle et un poil rebelle, il offre au fabricant de chewing-gums un bain de jouvence et, pour les amateurs, une toute nouvelle collection des célèbres tatoos contenus dans l'emballage.

Accro au chocolat ?

101 recettes CHOCOLAT

TÉLÉCHARGEZ iGOURMAND DÈS MAINTENANT SUR "L'OVI STORE"

LES APPLICATIONS *iGourmand* SUR VOTRE NOKIA C7

Une fois téléchargés sur votre Nokia C7, les carnets de recettes iGourmand et leurs superbes photos sont disponibles sans connexion internet. Une envie de chocolat, des amis à l'improviste ? Consultez vite iGourmand, vous y trouverez instantanément de savoureuses recettes pour tous les goûts et tous les jours. Plus d'informations sur www.igourmand.fr

iGOURMAND, DES APPLICATIONS DU MAGAZINE Vie pratique Gourmand

C'est la SAISON

Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages

On achète le meilleur des produits frais

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Le brie de Meaux

Les morilles

Les carottes nouvelles

Le romarin

Le veau de lait

Le fléton

LES MORILLES, des champignons d'exception

Elles font leur apparition dès la fonte des neiges, en mars, et nous enchantent jusqu'en mai. Une saison courte qu'il ne faut pas laisser passer.

Leur petite taille (pas plus de 10 cm) pourrait les rendre inaperçues sur les talus, les terres brûlées ou les terrains en friche. Toujours en groupes, les morilles se plaisent à l'humidité, près d'une rivière, d'un étang, dans des zones souvent inondées. Curieusement, elles apprécient le sucre et poussent volontiers au pied des arbres fruitiers, sous les frênes et les lilas.

LES CHOISIR

Selon les espèces, leur chapeau rond ou conique varie du blond au brun, avec des alvéoles plus ou moins profondes. Toutes ont un pied bien blanc, ferme et sans tâche. Certaines dégagent une odeur de pomme et de miel. Au toucher, elles doivent être sèches, veloutées mais surtout pas visqueuses. Si toutes sont comestibles, il est impératif de bien les cuire pour détruire la toxine qu'elles contiennent crues. La dessiccation est une alternative qui permet, en plus, de les conserver toute l'année.

LES PRÉPARER

Pour retirer insectes et sable, plongez-les à deux ou trois reprises dans un bain d'eau vinaigrée ou, pour préserver leur arôme délicat, nettoyez chaque alvéole à l'aide d'un pinceau. Avant cuisson, faites-les d'abord suer à feu doux, jusqu'à complète évaporation de leur eau de végétation.

CÔTÉ PRIX

Entre 60 et 80 € le kilo

5 idées recettes de Cyril Lignac

Les morilles se présentent sous deux formes: sèches ou fraîches. Quelques conseils pour en profiter au mieux.

1. À la poêle: faites revenir des échalotes, ajoutez vos morilles et déglacez avec un vin un peu sucré type banuyls. Complétez la cuisson en ajoutant de la crème.

2. Les faire sécher: placez vos morilles sur un plateau à température ambiante ou disposez-les sur une plaque et mettez-les au four à température très douce. Selon leur taille, coupez-les en deux dans la longueur.

3. Pour parfumer: lorsque vous réhydratez vos morilles séchées, gardez l'eau de trempage. Très aromatisée, vous pourrez l'utiliser pour diverses préparations culinaires.

4. Conservation: pour une conservation prolongée, mettez vos morilles, une fois nettoyées, dans un bocal avec de l'huile d'olive.

5. Nature: faites revenir des échalotes et vos morilles dans du beurre, mais n'ajoutez surtout pas d'ail, qui tuerait le goût de vos champignons.

LES CAROTTES NOUVELLES, le plein de vitamines

Sur les étals, leurs fanes vertes et vigoureuses et leur couleur orangée éclatante attisent la gourmandise. Il faut dire que leur saveur sucrée et leur chair fondante n'ont pas d'égal. On les grignote crues, à l'apéro, avec du fromage blanc à la ciboulette. On les râpe pour une entrée rafraîchissante. On les apprécie glacées avec un peu de beurre et de thym, dans une poêlée de légumes nouveaux ou un navarin printanier avec des petits-pois, des navets et des mange-tout. Leurs fanes sont également excellentes pour aromatiser les soupes. Et elles sont tellement faciles à préparer : il suffit juste de les gratter sous un filet d'eau. Mais attention, elles ne se conservent que deux ou trois jours au frais.

• Indice de prix : **entre 1,20 et 1,50 € le kilo.**

LE VEAU DE LAIT, tout en tendresse

Si la saison est aux légumes nouveaux, elle l'est aussi au veau de lait. Élevé sous la mère ou nourri exclusivement au lait frais, abattu entre 100 et 110 jours, le veau fermier offre ses meilleures saveurs d'avril à août. Sa viande rose nacré est tendre et délicate. Elle ne rend pas d'eau à la cuisson, ne se rétracte pas et ne dessèche pas, contrairement au veau de boucherie. Peu calorique, elle est une excellente source de protéines, quel que soit le morceau. En ce moment, les tendrons de veau aux petits légumes sont merveilleux, la blanquette ravit les jours pluvieux, le filet mignon s'acoquine avec des morilles, le ris de veau avec des radis glacés et un chutney de rhubarbe. Plus tard dans la saison, l'osso bucco fera honneur aux tomates du jardin.

• Indice de prix : **entre 15 et 40 € le kilo, selon les morceaux.**

L'épice

LE ROMARIN, l'incontournable des grillades

Les feuilles de cette petite plante buissonnante ressemblent à des aiguilles fines à l'odeur sucrée. Ciselées ou entières, elles se prêtent presque à tous les usages culinaires. Les feuilles de romarin entrent dans la composition des bouquets garnis et des marinades. Elles rehaussent le goût de l'agneau, des pommes de terre, du poisson, du riz et même du pain. Infusées dans l'huile et le vinaigre, elles parfument délicatement les salades. Les fleurs du romarin sont aussi comestibles, avec leur saveur légère, elles aromatisent les glaçons et décorent à merveille les salades grecques à la tomate, à l'oignon et à la feta.

LE FLÉTAN, délicat et subtil

Avec leur dos brun, leur ventre blanc gris et les deux yeux placés du côté droit du corps, les flétans d'Atlantique (flétan blanc) et du Pacifique sont les plus gros poissons plats qui existent : ils peuvent atteindre 2 m et 150 kg. Celui du Groenland (le noir), plus petit, à la peau plus sombre et moins lisse, se distingue par des dents plus puissantes. Il révèle une chair fine, avec peu d'arêtes, encore plus tendre et au parfum plus subtil que les deux premiers. Une saveur délicate qu'il convient de rehausser plutôt que de masquer. Frais ou congelés, les darnes et les filets sont délicieux grillés, pochés, cuits à la vapeur ou en papillote, et servis avec un beurre d'anchois ou une sauce aux agrumes.

• Indice de prix : **entre 25 et 30 € le kilo.**

▶ Retrouvez nos recettes du marché en page 13.

LE BRIE DE MEAUX, le prince des fromages

Talleyrand le vénérait tant qu'il le choisit pour représenter la France lors d'un congrès à Vienne. Aujourd'hui encore, c'est l'un des fromages les plus appréciés, surtout d'avril à septembre où il est le meilleur.

Originaire de la ville de Meaux en Seine-et-Marne, ce fromage à pâte molle et à croûte fleurie bénéficie d'une AOC depuis 1980. Une appellation qui limite son aire de production des plaines briardes jusqu'aux portes de Verdun.

AFFINÉ À CŒUR

Vingt-cinq litres de lait de vache cru sont nécessaires pour réaliser un fromage de 35 à 37 cm de diamètre et de 25 à 30 mm d'épaisseur. Après six à huit semaines passées dans des caves d'affinage, le brie est prêt à être dégusté. Sa croûte est fine, d'un blanc duveteux, avec des striures rougeâtres agréables à l'œil. Sa pâte de couleur jaune paille est douce, onctueuse, souple mais non coulante. Faite à cœur, elle révèle un goût de noisette et une légère odeur de fermentation qui se corsent au fur et à mesure de son affinage.

L'ART DE LE DÉGUSTER

Conservé au réfrigérateur, le brie doit être sorti trois quarts d'heure avant d'être présenté, pour qu'il offre toute sa saveur et sa délicatesse. On l'apprécie en fin de repas, tel quel, truffé, ou encore avec des poires, accompagné d'un bourgogne rouge, d'un pomerol, d'un saint-émilion ou d'un cidre. Il entre aussi dans la confection de recettes régionales comme les bouchées à la reine ou les talmouses au brie de Meaux.

CÔTÉ PRIX

Entre 8 et 15 € le kilo.

SHOPPING AUTOUR DU BRIE DE MEAUX

MARQUE CERTIFIÉE

Set à fromage 3 pièces, présenté en coffret de bois naturel. Manches en chêne véritable PEFC (gestion durable des forêts). Laguiole Jean Dubost, 27 € le set.

INDISPENSABLE

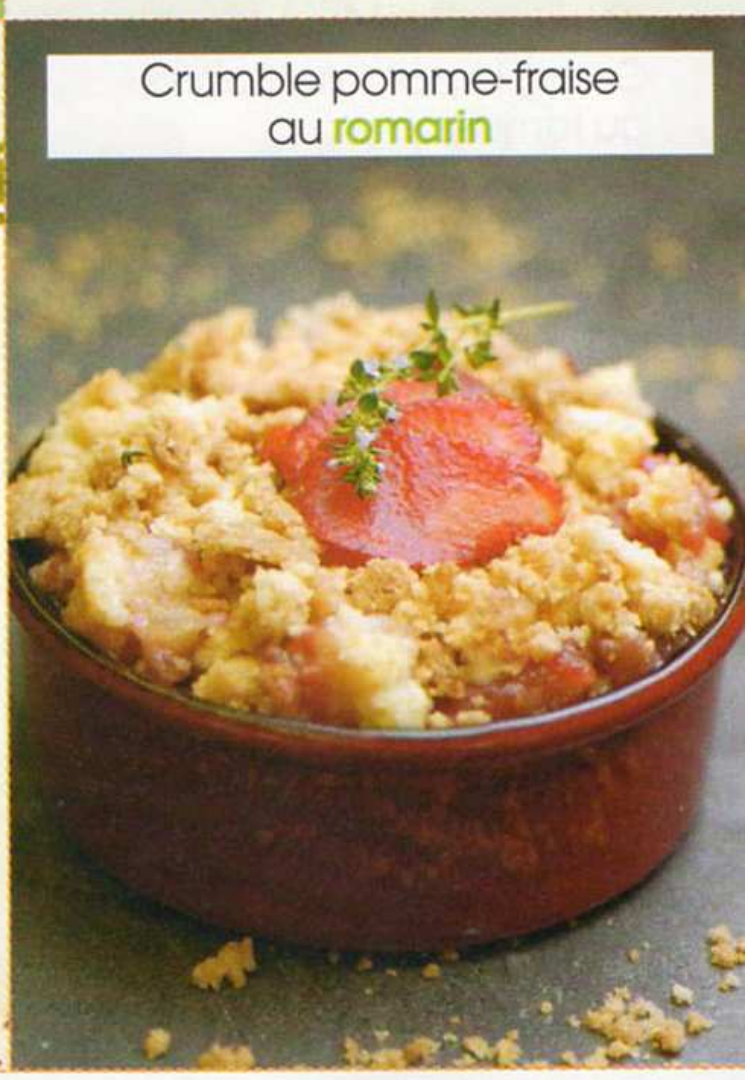
Un plateau qui conjugue transparence et matière pour une meilleure conservation de vos fromages. Plateau à fromage, socle en porcelaine, 29,90 €, La Carpe.

Pavé de flétan sauvage à l'ananas

Asperges à la crème de morilles

Carottes nouvelles à la vapeur de thé, crème parfumée au cumin

Crumble pomme-fraise au romarin



Asperges à la crème de morilles

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes | Trempage 1 heure

- **1 botte d'asperges vertes** • **2 échalotes**
- **15 g de morilles déshydratées**
- **35 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de crème liquide 30 %**
- **gros sel** • **sel et poivre**

1 Réhydratez les morilles en les faisant tremper environ 1 heure dans de l'eau chaude.
2 Pelez, lavez les asperges et faites-les cuire 8 minutes dans de l'eau bouillante salée au gros sel. Égouttez-les, refroidissez-les dans de l'eau glacée, puis épongez-les sur du papier absorbant.
3 Épluchez et ciselez les échalotes. Faites-les suer dans une poêle avec 20 g de beurre, puis ajoutez les morilles égouttées et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Versez la crème et faites réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Vérifiez l'assaisonnement.
4 Réchauffez les asperges à feu doux dans 15 g de beurre. Dressez-les sur assiette chaude et nappez-les de crème aux morilles. Servez en accompagnement d'une côte de veau épaisse.

Pavé de flétan sauvage à l'ananas

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 25 minutes | Décongélation 6 heures

- **4 pavés de flétan sauvage d'Alaska** • **400 g d'ananas frais**
- **1 citron en jus** • **1 bouquet de cerfeuil** • **15 g de beurre**
- **2 sachets de riz sauvage** • **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Laissez décongeler le poisson 6 heures au réfrigérateur.
2 Faites cuire le riz sauvage 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
3 Faites revenir les pavés de flétan dans une poêle à l'huile d'olive, 5 minutes côté peau, salez puis terminez la cuisson du poisson au four pendant 15 minutes à th. 5–150 °C.
4 Écorcez l'ananas et taillez-le en fines tranches. Mettez-les à revenir au beurre 5 minutes dans une poêle.
5 Dressez les pavés de flétan au centre de chaque assiette et arrosez-les de jus de citron. Poivrez. Disposez harmonieusement le riz sauvage décoré d'une feuille de cerfeuil et 2 morceaux d'ananas. Servez sans attendre.

Crumble pomme-fraise au romarin

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- **3 pommes** • **200 g de fraises**
- **3 c. à café de sucre semoule**

Pour la pâte à crumble :

- **100 g de beurre demi-sel**
- **100 g de farine** • **80 g de sucre roux**
- **4 branches de romarin**

1 Lavez, équeutez et taillez les fraises en deux. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés. Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
2 Effeuillez le romarin. Mettez dans un saladier la farine, le sucre roux et incorporez le beurre froid coupé en petits morceaux. Ajoutez le romarin. Malaxez entre les mains puis émiettez jusqu'à ce que la préparation devienne sableuse. Réservez au frais.
3 Répartissez dans 4 ramequins individuels 1 couche de fraise puis 1 couche de pomme. Saupoudrez de sucre et couvrez de pâte à crumble.
4 Enfournez pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le crumble prenne une couleur dorée. Dégustez tiède ou froid.

Carottes nouvelles à la vapeur de thé, crème parfumée au cumin

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

- **1 kg de carottes**
- **2 sachets de thé à l'orange**
- **20 cl de crème fraîche 30 %**
- **1 pincée de cumin en poudre**
- **2 pincées de graines de cumin**

1 Coupez les fanes, peler, lavez et taillez les carottes en petites rondelles régulières.
2 Déposez de l'eau dans la partie basse du cuit vapeur, la porter à ébullition et lui ajouter les sachets de thé à l'orange. Placez les carottes dans la partie haute du cuit-vapeur. Cuire 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3 Dans un saladier, placez la crème fraîche, fouettez-la quelques instants et incorporez la poudre de cumin. Répartissez les rondelles de carottes dans des verrines. Déposez dessus une quenelle de crème épaisse saupoudrée de graines de cumin.

Du 28 avril au 8 mai

Pour épanouir vos sens, passez en mode

SLOW*

Paris expo Porte de Versailles©

De petites gorgées
en grandes bouchées,
prenez le temps
de savourer !

Epicerie fine, spécialités cuisinées,
salaisons, fromages, confiseries...
Mais aussi vins et liqueurs**, accessoires
de cave, restauration assise ou au comptoir...
La fine fleur des terroirs vous offre ici
la plus délicieuse des parenthèses.
Et, comme l'appétit vient en mangeant,
profitez-en pour passer un tablier de cuisinier !
Des chefs se feront un plaisir de vous transmettre
leurs secrets, pour régaler vos proches.

foire de paris

foiredeparis.fr

france bleu 107.1

Nouveaux horaires : soirées 'Afters' le 29 avril et les 3, 4 et 5 mai jusqu'à 21h et Nuit de la Foire vendredi 6 mai jusqu'à 23h.

Disponible sur App Store

Billets en vente : magasins fnac, Carrefour, Géant, Magasins U, Intermarché, Virgin Megastore, Auchan, E.Leclerc, Cora, Cultura, Librairies Chapitre, Bureaux de Poste ... sur 0 892 705 307 (0,34 cts € TTC / mn) et sur foiredeparis.fr, fnac.com et digitick.com

un événement comexposium

par Serge Hennebert

Le printemps est de retour

FRAIS

Concombre et herbes fraîches, le célèbre fromage à tartiner s'enrichit d'une nouvelle recette.

• *Fromage tartare tzatziki, 1,60 € (150 g), Tartare.*

À CROQUER

Désormais le Petit Ourson guimauve a une compagne. Cette délicate oursonne au chocolat au lait cache un cœur de guimauve rose au jus de fraise naturel.

• *Sachet Petite Oursonne guimauve, 1,79 €, Cémoi.*

À L'APÉRO

Des minitoasts grillés aux 9 céréales, parfaits pour y étaler les tapenades et autres anchoïades de l'apéritif.

• *Minitoasts grillés, 2,15 € (100 g), Jean Martin.*

GRAND CRU

À l'instar du bon vin, la bière se décline aujourd'hui en millésime comme cette bière réalisée avec le malt de la dernière récolte.

• *Bière de dégustation millésime 1664, 7,45 € (12 x 25 cl), Kronenbourg.*

FACILE

Disponibles au rayon frais, des pâtes fraîches pour des recettes réussies. Au choix pâte brisée, pâte feuilletée et pâte à pizza adaptées à toutes les recettes.

• *Pâtes fraîche prêtes à l'emploi, à partir de 1,95 € (350 g), Francine.*

MYTHIQUE

Attendues avec impatience chaque année, les nouvelles recettes Häagen-Dazs sont arrivées. Parfum crème brûlée ou chocolat fondant, les gourmands ont le choix.

• *Secret sensations, 5,25 € (500 ml), Häagen-Dazs.*

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF

EXCEPTIONNEL

Son prix sort un peu de l'ordinaire, néanmoins cette huile d'olive d'Aix-en-Provence fera le bonheur des amateurs par sa qualité et son goût exceptionnels.

• *Huile d'olive l'Olivaie, 17,10 € (70 cl), Château Calissanne.*

GOURMAND

Ce trio gourmand et fruité offre l'onctuosité d'une crème au cassis de Bourgogne rehaussée par l'acidité d'une purée de framboises.

• *Trio gourmand onctueux au cassis et framboises, 2,80 € (par 2), Gü.*

ÉPICURIEN

Ce sauvignon blanc est un vin sec et fruité du pays d'Oc qui ira parfaitement avec tous les produits de la mer ou une salade au chèvre chaud.

• *Sauvignon blanc 2009, 6 € (75 cl), Les Jamelles.*

PRATIQUE

C'est le « must » pour accompagner les fruits rouges ou les crèmes glacées. Ce siphon de crème fouettée version entière ou allégée, très pratique d'utilisation, ravira les plus gourmands.

• *La crème fouettée, 1,95 €, Elle & Vire.*

SPÉCIAL GRANDES SURFACES

Marques de distributeur, bons plans, promos… les meilleures affaires de la quinzaine.

EXOTIQUE *Préparation pour acras à la morue, 2,49 €, Casino Saveurs d'Ailleurs.*

GASTRONOMIE *Saumon d'Irlande fumé au bois de hêtre, 6,95 € (4 tranches), Mmm ! Auchan.*

SUR LE POUCE *Saucisse sèche, 3,70 € (200 g), Carrefour Bio.*

Ces essences ont un fort pouvoir parfumant, il faut donc bien respecter les précautions d'emploi d'une goutte par personne.

Les huiles essentielles culinaires

ELLES DEVIENNENT PEU À PEU UN CONDIMENT INCONTOURNABLE, EN PARTIE GRÂCE À LEUR RÉPUTATION NATURELLE ET BIOLOGIQUE QUI N'EST PLUS À FAIRE. PAR ANAÏS DUPOUY

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Une huile essentielle doit impérativement être diluée dans une solution sucrée ou huileuse, et ne jamais être utilisée pure (même par gourmandise pour goûter), ni même intégrée directement à un bouillon, car elle n'est pas miscible dans l'eau.

On en a l'habitude, des parfums viennent souvent agrémenter des produits de consommation courante comme le thé ou les yaourts. Ce que l'on sait moins, c'est que l'on peut créer soi-même, et naturellement, ces arômes, grâce aux huiles essentielles. Obtenues par distillation, elles sont issues de fleurs, d'épices, de fruits ou d'herbes. Attention, car toutes ne sont pas adaptées à la cuisine. Il faut distinguer les huiles thérapeutiques, qui guérissent les petits bobos, des huiles culinaires qui, elles, sont comestibles. Ces dernières doivent respecter la norme ISO/TC 54 huiles essentielles et suivre la législation européenne pour les composants actifs présents naturellement dans les huiles essentielles. De nouvelles subtilités s'offrent alors aux cuisiniers, autorisant toutes les audaces, quels que soient la saison et le mode de préparation. Elles restent dans tous les cas à utiliser avec prudence et parcimonie, en respectant certaines règles, sans quoi, ce sont les tracas assurés.

LEURS ATOUTS

Les huiles essentielles sont très puissantes et une infime quantité est nécessaire pour parfumer une recette : une goutte par personne au maximum. Elles ont un pouvoir parfumant égal à celui du produit qui a permis de les confectionner. Elles remplacent donc aisément un fruit, une herbe ou une épice qui viendrait à manquer. Par exemple, une goutte d'huile essentielle culinaire de citron peut parfaitement se substituer au jus d'un citron, et il en va de même pour n'importe quelle huile. De ce fait, il est très facile de jouer au petit chimiste en apportant une pointe d'exotisme à des plats traditionnels ou en mélangeant les huiles entre elles. Les saveurs sont nombreuses et permettent une multitude de combinaisons, à condition toutefois que l'ensemble soit toujours ▸

ISO QUOI ?

Notre alimentation est encadrée par une multitude de normes internationales. L'Organisation internationale de normalisation (ISO) en est une. Le domaine des huiles essentielles culinaires est régi par le comité technique 54. Il fournit une liste, mise à jour au fil des recherches, sur les plantes, les fruits et les épices pouvant être utilisés comme huiles essentielles culinaires. Néanmoins, l'ISO étant une organisation non gouvernementale, ses rapports ne sont pas librement accessibles et il faut payer pour obtenir les informations.

équivalent à une goutte par personne. Il n'y a plus aucune limite à la création gastronomique, mis à part l'imagination de chacun et les règles d'usage.

De plus, les huiles essentielles restent très pratiques au quotidien. D'une part, leurs arômes demeurent intacts trois à cinq ans après ouverture, ce qui n'est pas forcément le cas pour les herbes et épices traditionnelles, qui se conservent souvent mal dans les cuisines.

D'autre part, le gain de temps est un aspect non négligeable : plus d'herbes à ciseler, d'agrumes à presser et à zester, ou de fruits à coque à broyer. En une seconde, la goutte est libérée et la saveur ne demande plus qu'à se diffuser. Et comme elles n'apprécient pas trop la cuisson, elles peuvent être ajoutées au dernier moment, si la préparation du plat le permet. Elles sont donc utilisables pour des plats chauds mais aussi froids ou glacés.

Fruits, herbes, épices, aromates donnent autant d'huiles culinaires pour égayer vos plats.

VIGILANCE DE MISE

Utilisées régulièrement, les huiles essentielles culinaires peuvent revenir cher, car leur fabrication nécessite une grande quantité de matière première et donc engendre un coût élevé. En outre, elles peuvent s'avérer dangereuses pour la santé si les précautions d'usage ne sont pas respectées. En effet, si les molécules naturelles font leur force et leurs atouts, elles sont aussi leur inconvénient. Plus fortes que les hydrolats (eaux florales), elles peuvent irriter, voire brûler, et doivent donc être diluées. Le bon dosage est de 10 % au maximum d'huile, pour 90 % d'huile végétale ou de sirop de canne (pas d'eau, voir encadré). Mais, même ainsi, elles restent très fortes. Alors, évitez la gourmandise en les dégustant même sur un sucre, et respectez le dosage préconisé au risque de voir le plat rapidement devenir immangeable. Toutefois, si vous avez la main lourde, vous pouvez toujours réchauffer votre préparation pour en atténuer le goût, les huiles essentielles culinaires perdant de leur puissance lorsqu'elles sont chauffées.

Par ailleurs, pour s'assurer qu'elles ne contiennent nulle trace de pesticides ou engrais (qui pourraient provenir des produits dont elles sont issues), veillez à les choisir certifiées agriculture biologique (AB). Dans le cas contraire, leur pureté n'est pas assurée. Ceci dit, à l'instar de leur produit d'origine, elles peuvent provoquer des allergies et des sensibilités. Elles sont donc à proscrire pour les jeunes enfants et les femmes enceintes ou allaitantes, qui peuvent les transmettre à leur bébé par le placenta ou le lait. ■

TESTÉ POUR VOUS

Ayant reçu deux huiles essentielles culinaires de Délice & Sens accompagnées d'un livre de recettes, et une huile essentielle de Florisens, la rédaction s'est empressée de les tester en cuisine...

• **Pour Délice & Sens,** nous avons préparé le flan pâtissier Délice et le poulet au champignon Bombay proposés dans le livre. Constitué d'orange douce, de cannelle, d'anis, de gingembre, de muscade et de girofle dilués dans du sirop de canne, le flan nous a ramenés à Noël avec ses senteurs hivernales. Quant au poulet Bombay, l'essence composée de cumin, de coriandre, de curcuma et de poivre noir, dilués dans de l'huile de tournesol, a fait venir l'Inde jusqu'à nous. 13,50 € les 10 ml.

• **Les huiles essentielles culinaires de Florisens** ont la particularité de se présenter sous forme de cristaux, obtenus grâce à la pulpe d'agave bleue. Les Menthe à cuisiner ont été testés dans un risotto aux champignons et aux carottes, apportant une note de fraîcheur agréable et estivale. La surprise fut de garder la menthe en bouche, deux heures après l'avoir goûtée. 6,90 € les 20 g.

FÊTONS PÂQUES !

DU 21 AVRIL AU 4 MAI 2011

AVEC CÉMOI CHOCOLATIER FRANÇAIS

UN WEEK-END AU BORD DE LA MÉDITERRANÉE

POUR 2 PERSONNES DANS UN HÔTEL**** (3 JOURS / 2 NUITS), EN DEMI-PENSION AVEC UN DÎNER GASTRONOMIQUE (UN MACARON AU GUIDE MICHELIN). Valeur unitaire du week-end : 750 €

40 LOTS

composés de 5 produits Cémoi et du livre **Les J'Oeufs d'Agathe**

Valeur unitaire du lot : 36 €

Chaque lot comprend :

- Le cœur J'aime le Chocolat (245 g)
- Le cœur Guimauve (262 g)
- Les J'Oeufs d'Agathe (150 g)
- Célestin le poussin (150 g)
- Les P'tits Amis d'Agathe (180 g)

+ le livre Les J'Oeufs d'Agathe

www.jaimelechocolat.fr

Envoyez **VPG1** par SMS au 72 100, vous saurez instantanément si vous avez gagné et la nature de votre lot.

> PAR SMS

72 100*

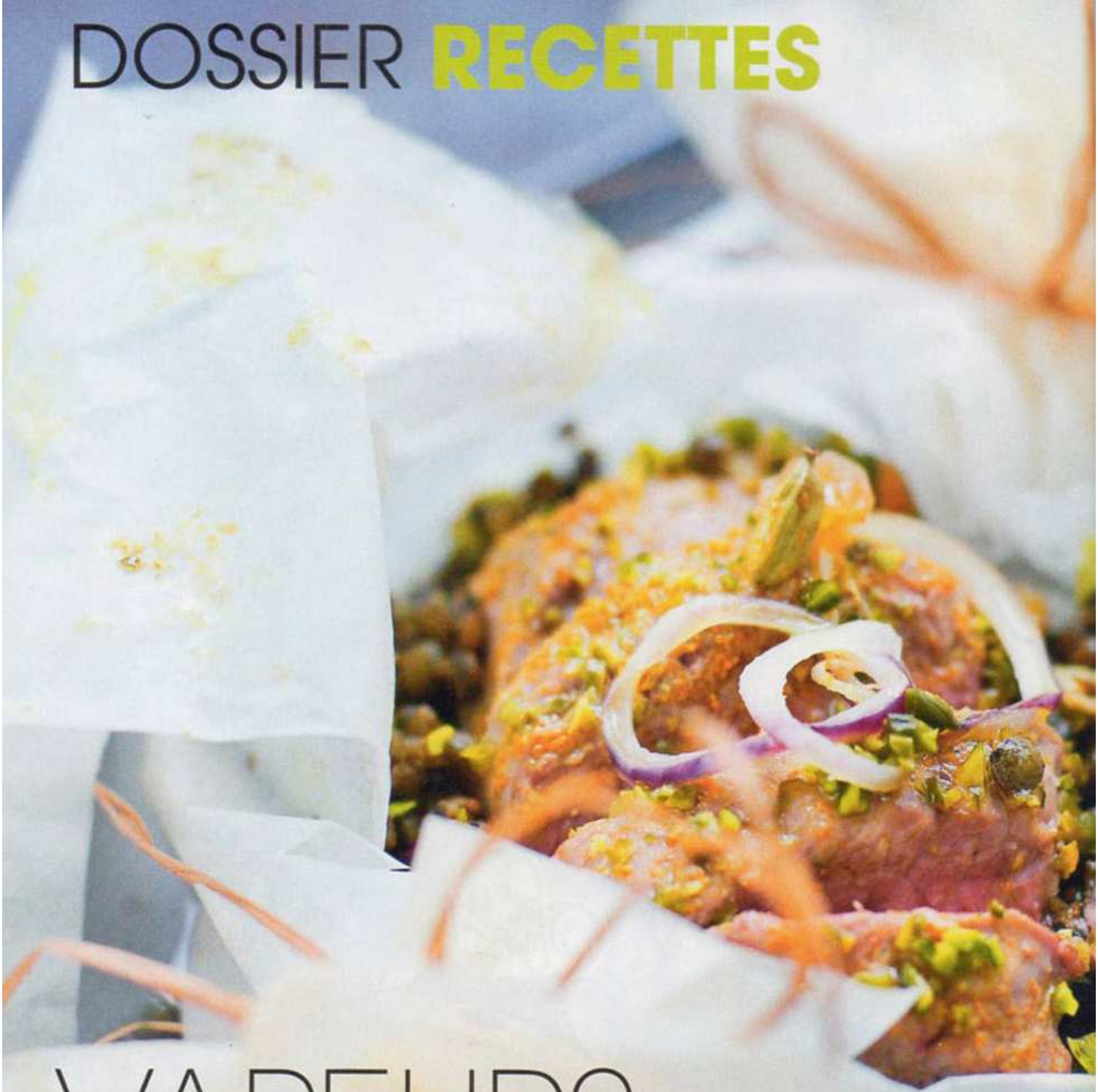
(0,50 € PAR ENVOI + PRIX D'UN SMS)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 € TTC/MIN HORS SURCOÛT DE VOTRE OPÉRATEUR)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIIIe, et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 68 rue Marjolin – 92300 Levallois-Perret. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.



VAPEURS & PAPILLOTTES

BOOSTEZ LES SAVEURS AVEC LES CUISSONS SAINES

Index des recettes

Page 25

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

- **Papillote à la basquaise**

PAPILLOTES

Pages 26-27

- Papillote de chou aux crevettes
- Papillote de lapin à la coriandre et au citron

Pages 28-29

- Le poireau, le chèvre et le cabillaud
- Papillotes de poisson à la béarnaise
- Grenadin de veau pékinois en papillote

Page 30-31

- Papillote de cabillaud à la cerise acidulée
- Papillote de poulet au melon

Page 32-33

- Crumble de poisson
- Bœuf piment et basilic thaï
- Papillotes de légumes aux feuilles de citronnier et galanga

Pages 34-35

- Papillote de rouget et mangue aux herbes
- Papillote de lapin aux légumes
- Papillote de bœuf aux lentilles

Page 36

- Blanc de poulet vapeur au citron et aux légumes verts de printemps

VAPEUR

Page 37

- Aubergines vapeur aux champignons

Page 38-39

- Turbot au piment et au citron vert
- Poulet au citron
- Gâteaux de carottes

Pages 40

- Légumes vapeur aux petits lardons

WOK

Page 41

- Wok de poulet au miel

Page 42-43

- Sauté de bœuf aux pois gourmands
- Haricots verts au tofu et oignons
- Wok de poulet aux petits légumes

Page 44

- Wok de bœuf aux légumes

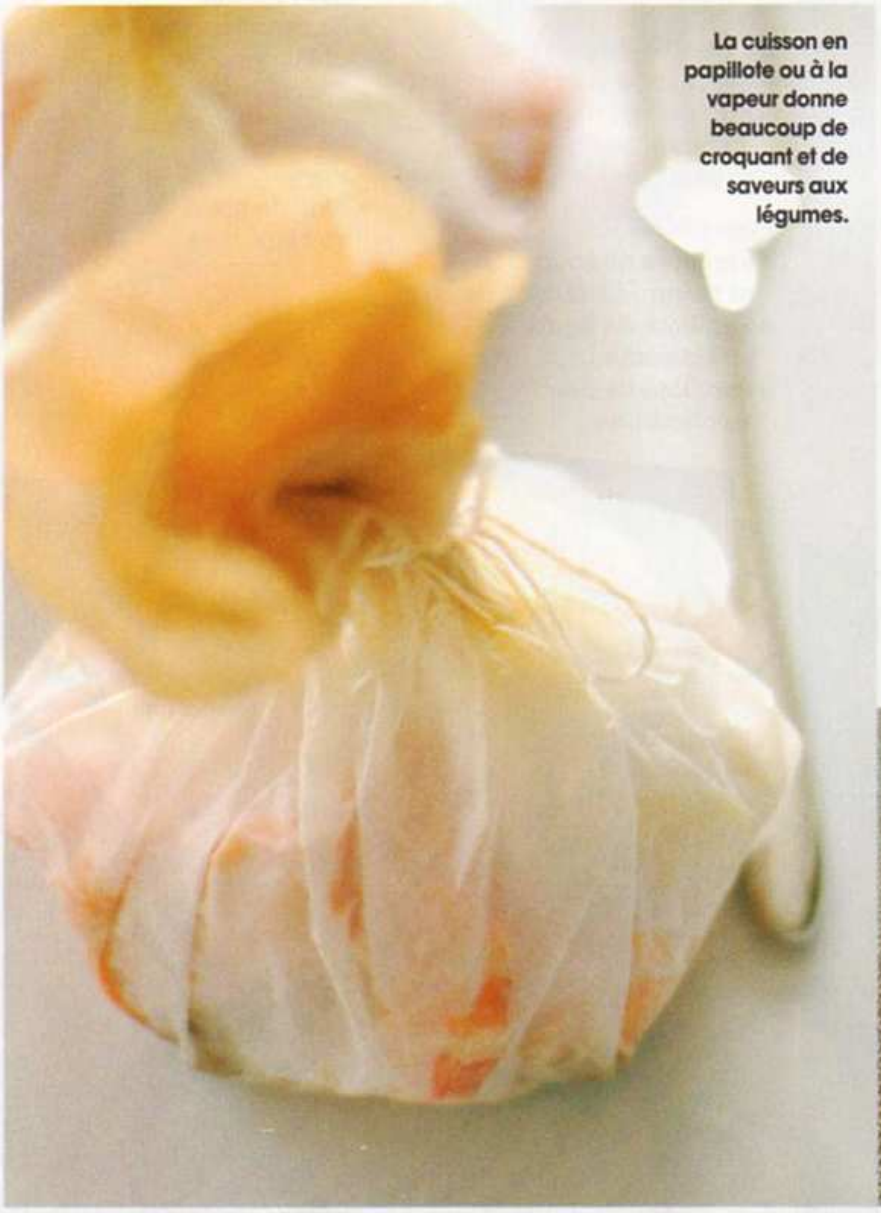
Papillote de bœuf aux lentilles

Wok de poulet aux petits légumes

À toute vapeur !

Le printemps signe le temps de la légèreté retrouvée. En cuisine, la cuisson se fait à la vapeur ou en papillote.

Réalisée avec un cuit vapeur ou un simple panier disposé dans une casserole d'eau bouillante recouverte, la cuisson à la vapeur, douce et progressive, offre de multiples avantages. Tout d'abord, elle préserve les éléments nutritifs des aliments, en particulier des légumes. C'est donc le moment de les choisir bien frais, et bio de préférence, de manière à pouvoir conserver leur peau, riche en vitamines et minéraux. La cuisine à la vapeur est aussi appétissante : les légumes sont croquants et colorés, la chair du poisson reste ferme et la viande blanche se fait moelleuse. Il suffit de parfumer l'eau de cuisson avec des plantes aromatiques, des épices, un fumet de poisson ou du vin blanc. Vapeur rime également avec minceur : non seulement elle ne nécessite ni huile ni beurre, mais en plus elle dissout les graisses sans les brûler. Enfin, ce mode de cuisson peut même devenir astucieux si l'on superpose les récipients : il permet ainsi de préparer différents aliments sans que ne se mêlent les saveurs. On peut aussi réaliser des desserts dans un cuit vapeur : flans, clafoutis, gâteaux moelleux…



La cuisson en papillote ou à la vapeur donne beaucoup de croquant et de saveurs aux légumes.

ON EMBALLE

Première variante de la cuisson vapeur : les papillotes. Viandes, poissons, féculents, légumes et fruits, enfermés dans une feuille d'aluminium ou mieux, du papier sulfurisé ou une papillote en silicone, cuisent dans leur propre vapeur, ce qui limite encore plus la perte de nutriments. Afin de réduire le temps de cuisson, vous pouvez couper les aliments en petits morceaux, après les avoir éventuellement précuits dans une marinade. Pour plus de moelleux, ajoutez un filet d'huile d'olive ou du vin blanc, une cuillerée à soupe de crème fraîche ou un jus de citron. Fermez ensuite hermétiquement les papillotes puis disposez-les sur une plaque dans un four bien chaud. Pour une cuisson au micro-ondes, utilisez du papier cuisson et mouillez suffisamment les préparations pour qu'elles restent moelleuses.

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Papillote à la basquaise

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- **6 escalopes épaisses de dinde (150 g chacune)**
- **3 tranches fines de jambon de Bayonne**
- **3 tomates**
- **2 courgettes**
- **1 poivron rouge**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **6 pincées de piment d'Espelette**
- **sel et poivre**

LES PETITS + de Cyril

Petit conseil de cuisine. Dans cette recette, utilisez le piment d'Espelette dès la cuisson de vos escalopes de dinde. Vous pouvez ajouter des morceaux de chorizo qui amèneront un goût fumé à vos papillotes.

1 Lavez, séchez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux. Rincez et découpez le poivron en deux. Retirez les graines et les cloisons blanches. Détaillez-le en morceaux. Nettoyez, séchez et émincez les courgettes en fins bâtonnets. Taillez le jambon en lanières.

2 Faites revenir les escalopes de dinde dans une poêle huilée, 1 minute de chaque côté. Égouttez-les et coupez-les en gros morceaux.

3 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Préparez 6 feuilles de papier sulfurisé. Répartissez-y la dinde. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette. Ajoutez les légumes ainsi que les lanières de jambon. Arrosez d'huile d'olive. Fermez hermétiquement les papillotes et enfournez pour 25 minutes. Servez aussitôt.

Papillote de chou aux crevettes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES
■ CUISSON 15 MINUTES

- **12 crevettes roses décortiquées**
- **12 feuilles de chou vert**
- **2 pommes (de type golden)**
- **1 citron jaune non traité**
- **24 brins de ciboulette**
- **1 pot de yaourt nature**
- **100 g de riz basmati**
- **1 pincée de curry**
- **sel et poivre du moulin**

Recette plaisir

1 Plongez le riz dans de l'eau bouillante salée et cuisez-le selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Déposez-le dans une passoire et passez-le sous l'eau froide. Égouttez.

2 Lavez le citron et prélevez le zeste. Faites-le blanchir pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante. Placez-le sur du papier absorbant afin qu'il s'égoutte et réservez. Pressez le jus.

3 Rincez les feuilles de chou et laissez-les blanchir 2 minutes dans de l'eau salée en ébullition. Retirez-les délicatement avec une écumoire et rafraîchissez-les dans un bain d'eau glacée. Ôtez la grosse côte des feuilles de chou.

4 Épluchez et coupez les pommes en deux. Enlevez le cœur et les pépins puis râpez la chair avec une grosse grille au-dessus d'un saladier. Arrosez avec la moitié du jus de citron. Ajoutez le riz, le yaourt, le curry ainsi que quelques zestes de citron et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez intimement.

5 Étalez les feuilles de chou bien à plat sur un plan de travail. Disposez la farce au riz au centre de chacune d'elles. Répartissez les crevettes. Refermez les feuilles de chou tout autour de la farce. Enveloppez chaque chou dans du papier sulfurisé, de façon bien hermétique. Maintenez avec du fil de cuisine. Placez-les bien serrés dans le panier d'un cuit-vapeur. Laissez cuire 10 minutes. Servez aussitôt.

Le CONSEIL de Cyril

Lorsque vous réalisez cette recette, je vous conseille de préparer séparément votre sauce au curry. Faites d'abord torréfier dans une casserole votre poudre de curry, ajoutez de l'oignon et du gingembre. Ensuite mouillez avec du lait de coco, ajoutez de la crème et laissez cuire doucement. Une fois cela cuit, filtrez et ajoutez au mélange pomme riz.

PAPILLOTES

Papillote de lapin à la coriandre et au citron

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES ■ MARINADE 1 HEURE

- **6 râbles de lapin**
- **3 carottes**
- **3 petites courgettes**
- **250 g de petits pois écossés frais ou surgelés**
- **250 g de pois gourmands frais ou surgelés**
- **1 citron pressé**
- **4 gousses d'ail**
- **1 c. à soupe de grains de coriandre**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Pelez les gousses d'ail et placez-les dans un mortier ainsi que les grains de coriandre. Écrasez-les à l'aide d'un pilon et ajoutez le jus de citron. Salez et poivrez. Incorporez ensuite 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Versez cette préparation sur les râbles de lapin et laissez mariner pendant 1 heure.

2 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Préparez 6 grands carrés de papier sulfurisé. Disposez-y les râbles de lapin enduits de marinade.

3 Épluchez les carottes. lavez-les ainsi que les courgettes (sans retirer la peau) et détaillez-les en bâtonnets. Effilez et rincez les pois gourmands. Plongez ces légumes ainsi que les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les et répartissez-les dans les papillotes.

4 Fermez les papillotes et placez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 45 minutes. Ouvrez les papillotes et continuez la cuisson 5 minutes. Servez directement les papillotes dans les assiettes.

Le poireau, le chèvre et le cabillaud

Recette du chef Éric Reithler pour Lesieur.

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- **4 pavés de cabillaud de 140 g**
- **300 g de blanc de poireaux**
- **1 oignon rouge**
- **1 petit bouquet de coriandre**
- **80 g de chèvre frais**
- **3 c. à soupe de graines de sésame**
- **5 c. à soupe d'huile Lesieur bio colza et sésame grillé**
- **piment d'Espelette**
- **fleur de sel**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Coupez les blancs de poireaux en quatre dans la longueur et émincez-les dans la largeur. Dans une casserole faites-les suer environ 8 minutes sans coloration, avec 3 cuillerées à soupe d'huile. Détaillez finement l'oignon.
2 Dans un moule à tarte antiadhésif, déposez les graines de sésame et passez quelques instants sous le gril, afin de leur donner une belle coloration dorée.
3 Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé de 35 cm sur 25. Répartissez au centre de chaque feuille la fondue de poireau, 20 g de chèvre, déposez le cabillaud assaisonné de fleur de sel et de piment d'Espelette. Ajoutez 1 petit filet d'huile, quelques graines de sésame grillées et 1 petite branche de coriandre.
4 Refermez les papillotes, mettez-les dans un plat à four en versant au fond 1 verre d'eau. Enfournez pour 10 minutes à th. 7–210 °C. Servez aussitôt en accompagnant de pommes de terre vapeur écrasées à la fourchette, relevées d'huile Lesieur colza et sésame grillé.

La plus rapide

Papillotes de poisson à la béarnaise

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- **4 filets de poisson blanc au choix**
- **1 citron coupé en 8 rondelles**
- **sauce béarnaise Bénédicta**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Découpez 4 feuilles de papier aluminium et déposez sur chacune 1 filet de poisson .
2 Badigeonnez-les avec 1 cuillerée à soupe de sauce béarnaise Bénédicta. Posez 2 rondelles de citron par-dessus, salez, poivrez et fermez les papillotes. Enfournez pour 15 minutes.
3 Dressez les papillotes entrouvertes sur des assiettes et accompagnez -les de riz basmati ou d'une ratatouille.

Conseil. Vous pouvez disposer sur chaque filet de poisson, avant de fermer la papillote, quelques crevettes décortiquées.

Grenadin de veau pékinois en papillote

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 12 MINUTES

- **6 grenadins de veau**
- **3 carottes**
- **3 petites courgettes**
- **150 g de champignons de Paris**
- **150 g de germes de soja**
- **1 bouquet de persil plat**
- **½ citron pressé**
- **30 g de beurre**
- **3 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à café de 5 épices**
- **1 c. à café de gingembre en poudre**
- **1 c. à café de coriandre en poudre**
- **1 pincée de piment de Cayenne**
- **huile**
- **sel et poivre**

1 Épluchez, lavez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets. Rincez et détaillez les courgettes en fines rondelles. Coupez les bouts terreux des champignons. Nettoyez-les, séchez-les et émincez-les. Arrosez-les de jus de citron. Lavez et séchez les germes de soja ainsi que le persil. Effeuillez-le et ciselez-le.

2 Préparez 6 papillotes en disposant à chaque fois 2 larges feuilles de papier sulfurisé l'une sur l'autre dans une assiette creuse. Répartissez-y les légumes. Salez et poivrez.

3 Mélangez, le 5 épices, le gingembre, la poudre de coriandre et le piment dans un bol. Saupoudrez-en les grenadins de veau sur les 2 faces.

4 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Saisissez les grenadins dans une poêle huilée, pendant 1 minute de chaque côté. Retirez-les sans les piquer. Posez chaque grenadin sur les légumes. Déglacez la poêle de cuisson avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Hors du feu, incorporez la sauce soja. Arrosez-en les préparations. Ajoutez 1 noisette de beurre sur la viande. Fermez les papillotes et posez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 10 minutes. Servez aussitôt.

Le CONSEIL de Cyril

Dans cette recette pour amener un côté sucré salé, vous pouvez rajouter un peu de miel avec le soja. Si vous n'avez pas de papier sulfurisé, utilisez du papier aluminium. Si vous mettez des carottes en bâtonnets, faites de même avec les courgettes.

Papillote de cabillaud à la cerise acidulée

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 25 MINUTES
- RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- **4 dos de cabillaud**
- **8 oignons grelots**
- **2 petites patates douces**
- **2 branches de cardon**
- **4 c. à soupe de vinaigre de Xérès**
- **2 c. à soupe de Fruitée Intense cerise Bonne Maman**
- **½ c. à café de cumin**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Lavez les légumes, épluchez les patates douces et coupez-les en dés. Retirez les fibres des cardons et détaillez-les en lamelles. Enlevez la première peau des oignons et taillez les tiges à environ 7 cm des bulbes.

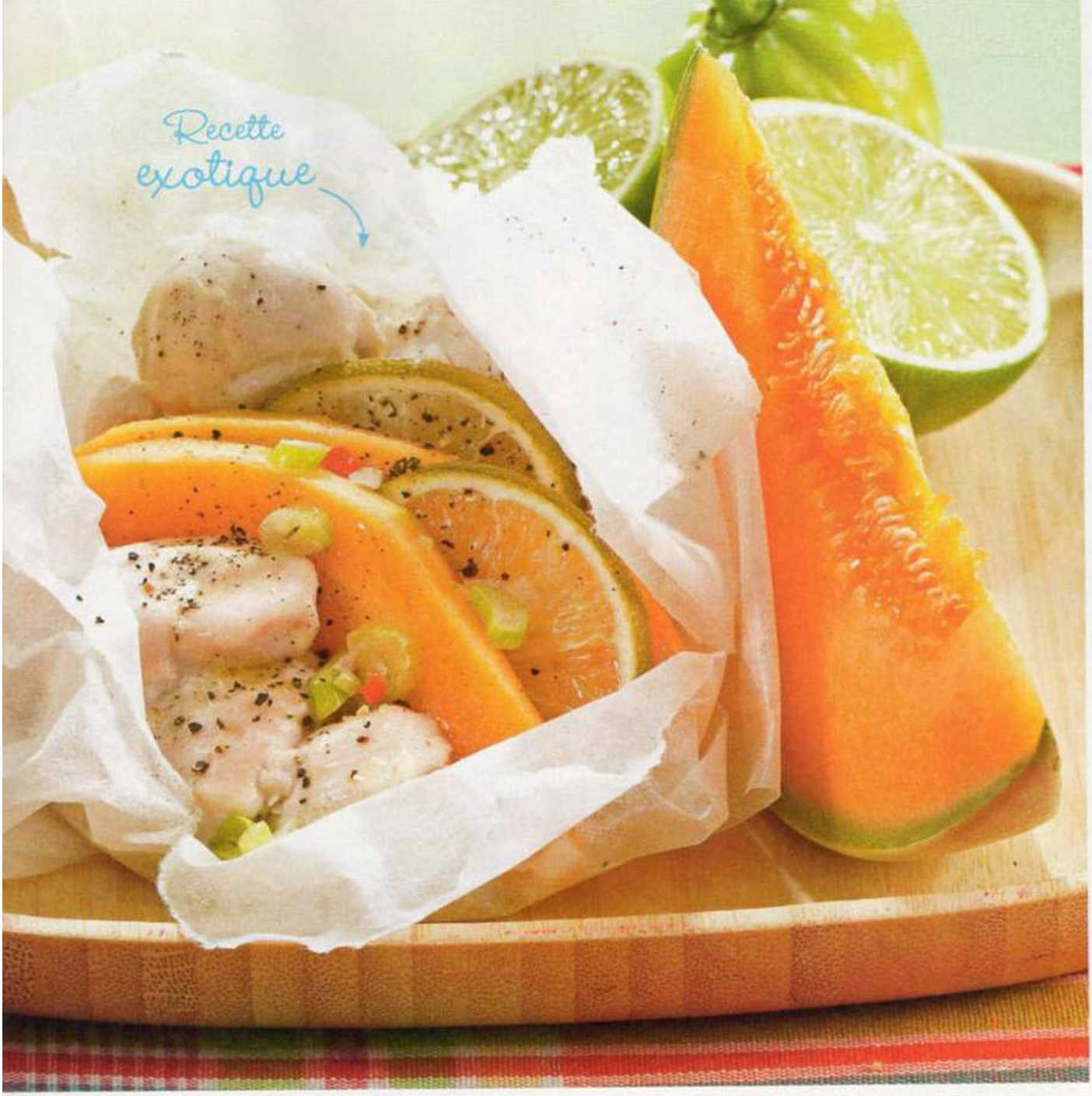
2 Délayez la fruitée intense avec le vinaigre et réservez. Placez les dos de cabillaud dans un récipient en verre et recouvrez-les de la Fruitée Intense au vinaigre. Réfrigérez au moins 1 heure.

3 Pour une présentation traditionnelle : découpez 4 feuilles de papier sulfurisé de 20 cm sur 30. Répartissez les légumes au centre et les dos de cabillaud. Nappez avec 1 cuillerée de marinade à la cerise, salez et poivrez. Saupoudrez le cumin au-dessus du poisson.

4 Fermez les papillotes et enfournez pour 25 minutes. Servez juste après la cuisson en faisant attention de ne pas se brûler en les ouvrant.

5 Pour une présentation plus tendance : dans des pots de confiture Bonne Maman, disposez les légumes couche par couche. Ajoutez le cabillaud un peu effrité et terminez la superposition par la marinade à la cerise. Placez le tout dans un plat allant au four rempli d'eau (bain-marie). Enfournez pour 25 minutes à th. 6–180 °C.

Conseil. Pour une saveur plus corsée, le cabillaud peut être remplacé par du haddock.



Papillote de poulet au melon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES

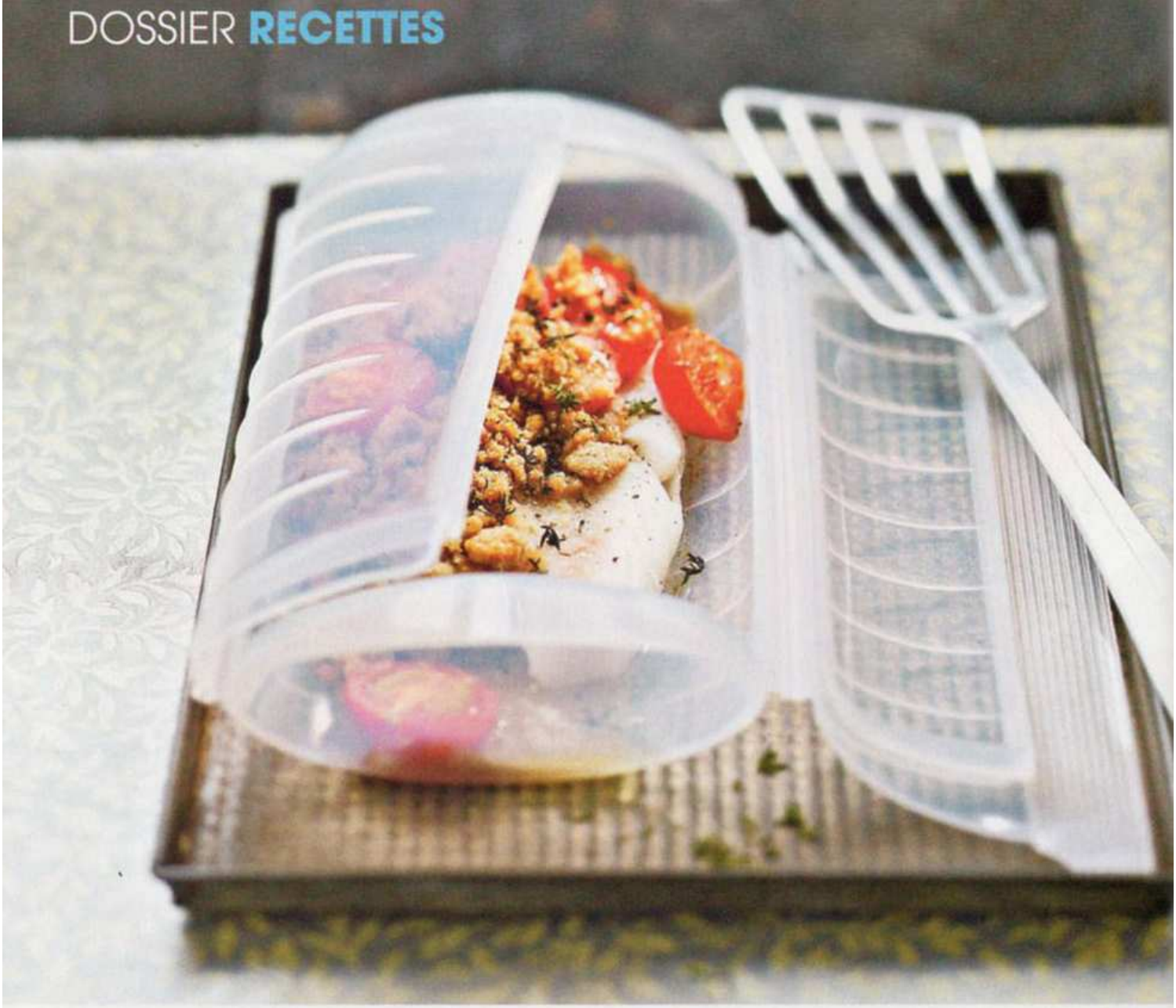
- **6 blancs de poulet**
- **3 citrons verts**
- **1 piment vert**
- **1 gros melon ou 2 moyens**
- **10 cl de lait de coco**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Lavez 2 citrons verts. Coupez-les en rondelles fines et réservez-les. Pressez le jus du citron restant. Conservez-le dans un bol.

2 Découpez le melon en quatre. Détaillez chaque quartier en lamelles après avoir ôté les graines et la peau. Rincez, séchez le piment. Épépinez-le et taillez-le en petits dés.

3 Coupez les blancs de poulet en petits cubes. Disposez-les dans un saladier. Arrosez de jus de citron et de 1 généreux filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.

4 Découpez 6 carrés de papier sulfurisé de 30 cm sur 30. Répartissez-y le poulet ainsi que les tranches de melon, les rondelles de citron et les dés de piment. Versez 1 mince filet d'huile d'olive. Fermez hermétiquement les papillotes. Disposez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 15 minutes. Arrosez de lait de coco et servez aussitôt.



Crumble de poisson

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 25 MINUTES

- **4 filets de poisson blanc (colin, cabillaud…)**
- **600 g de tomates cocktail en grappes**
- **8 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

Pour la pâte à crumble :
- **1 c. à café de fleur de thym**
- **75 g de beurre à température ambiante**
- **100 g de chapelure** • **50 g de farine**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans un grand bol, préparez la pâte : mélangez la chapelure et la farine avec la fleur de thym, du sel et du poivre. Ajoutez ensuite le beurre du bout des doigts et malaxez jusqu'à obtention d'une pâte sableuse homogène.

2 Nettoyez les tomates rapidement sous l'eau et épongez-les à l'aide de papier absorbant.
Sur 4 grands carrés de papier sulfurisé ou d'aluminium, répartissez les tomates. Arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez.

3 Posez les filets de poissons sur les tomates et étalez dessus, en tassant bien, la pâte à crumble. Refermez les papillotes et enfournez pour 25 minutes de cuisson. Le crumble doit dorer et durcir. Servez aussitôt.

Conseil. Vous pouvez remplacer la chapelure par des spéculoos.

Recettes et photos extraites de l'ouvrage « Papillotes » de Thomas Felleer, photos d'Éric Fénot, stylisme Delphine Brunet, coll. « Petits pratiques cuisine », éd. Hachette Pratique, 4,90 €.

Bœuf, piment et basilic thaï

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ REPOS 10 MINUTES

- **1 petit rôti de bœuf de 600 g sans barde ni ficelle**
- **2 échalotes**
- **2 gousses d'ail**
- **1 petit piment rouge**
- **1 botte de basilic thaï**
- **1 c. à soupe de cassonade**
- **2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm**

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 230 °C. Épluchez l'ail et les échalotes. Dans le bol d'un mixeur, rassemblez le piment dont vous aurez retiré le pédoncule, l'ail, les échalotes, la cassonade et le nuoc-mâm. Mixez afin d'obtenir une pâte homogène.

2 Effeuillez le basilic, puis disposez-le sur 1 grand carré de papier sulfurisé ou d'aluminium. Placez le rôti dessus et badigeonnez-le de pâte d'échalote et d'ail. Fermez la papillote.

3 Enfournez le rôti pour 20 minutes de cuisson. Laissez-le ensuite dans le four éteint pendant 10 minutes avant de servir.

Conseil. **Vous pouvez bien sûr remplacer le bœuf par d'autres viandes comme du filet mignon de porc, de la noix de veau ou du poulet.**

Papillotes de légumes aux feuilles de citronnier et galanga

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ REPOS 10 MINUTES

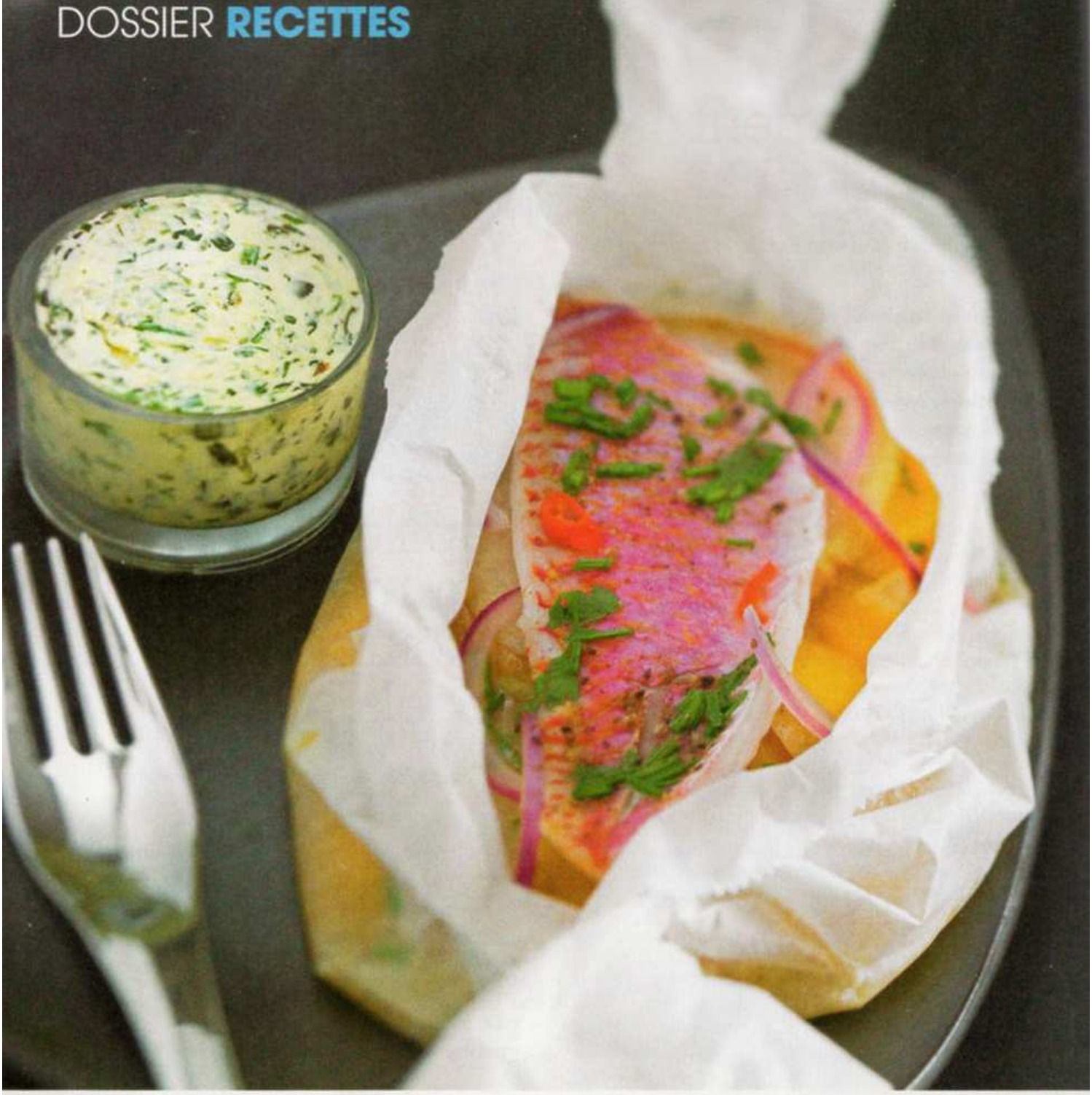
- **4 carottes**
- **2 blancs de poireaux**
- **1 brocoli**
- **200 g champignons blancs**
- **2 morceaux de galanga (gingembre thaïlandais, à défaut, du gingembre frais)**
- **8 feuilles de citronnier**
- **2 tiges de citronnelle**
- **4 c. à soupe de cassonade**
- **4 c. à café de sauce soja**
- **poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Épluchez les carottes. Retirez les pieds du brocoli et des champignons. Lavez les poireaux. Coupez le brocoli en 4 morceaux, puis tranchez les légumes en rondelles. Répartissez-les sur 4 grandes feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium.

2 Découpez le galanga et la citronnelle en gros tronçons. Déposez sur les papillotes et ajoutez les feuilles de citronnier, la cassonade, la sauce soja et un peu de poivre.

3 Refermez les papillotes et enfournez pour 20 minutes de cuisson. Éteignez le four, puis laissez reposer les papillotes pendant 10 minutes avant de les servir. Pour corser ce plat de légumes, vous pouvez ajouter un peu de piment en poudre ou de sauce nuoc-mâm.

Conseil. **Pour transformer cette recette de légumes en plat complet, ajoutez des crevettes (comptez 100 g par personne) ou des médaillons de filet mignon de porc.**



Papillote de rouget et mangue aux herbes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15MINUTES
- CUISSON 12 MINUTES

- **8 filets de rougets préparés par votre poissionnier**
- **1 bouquet d'herbes fraîches : ciboulette, aneth, coriandre, basilic**
- **2 mangues • 2 poires • 1 oignon rouge**
- **75g de St-Hubert bio**
- **1 petit piment rouge (selon votre goût)**
- **poivre 5 baies • sel**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Réalisez le nappage aux herbes : hachez toutes les herbes ensemble et mélangez-les au St-Hubert bio. Placez au frais. Épluchez et coupez les fruits en lamelles assez larges. Faites de même avec l'oignon.

2 Rincez et épongez le rouget. Découpez 4 grands carrés de papier sulfurisé. Au centre de chacun, répartissez la mangues, la poires et l'oignon. Surmontez de 2 filets de poisson, salez, poivrez. Déposez une belle tranche de nappage aux herbes et au St-Hubert bio sur l'ensemble.

3 Refermez les papillotes et glissez au four pour 10 à 12 minutes. Servez avec du riz parfumé.

Papillote de lapin aux légumes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

- **6 cuisses de lapin**
- **12 tomates cerise**
- **2 courgettes**
- **2 bulbes de fenouil**
- **100 g de pois gourmands**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **2 c. à soupe d'herbes de Provence**
- **1 c. à soupe de baies roses**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Lavez les courgettes et séchez-les. Taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un Économe. Nettoyez et détaillez finement les bulbes de fenouil. Rincez les tomates cerise puis les pois gourmands. Effilez ces derniers et coupez en trois dans la longueur.
2 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Découpez 6 grands rectangles de papier sulfurisé. Disposez les cuisses de lapin sur chacun d'eux. Passez 6 brins de ciboulette sous l'eau, séchez et ciselez-les. Parsemez-en le lapin. Saupoudrez également d'herbes de Provence.
3 Ajoutez les courgettes, le fenouil, les pois gourmands et les tomates. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Poudrez de baies roses. Fermez le papier de façon à obtenir des papillotes bien hermétiques. Placez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 40 minutes.
4 Ouvrez les papillotes et servez aussitôt directement dans les assiettes avec du riz basmati en accompagnement.

Papillote de bœuf aux lentilles

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

- **600 g de filet de bœuf**
- **1 oignon rouge**
- **1 oignon blanc**
- **1 branche de céleri**
- **1 bouquet garni**
- **300 g de lentilles vertes du Puy**
- **70 g de pistaches mondées**
- **1 clou de girofle**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Concassez les pistaches. Pelez l'oignon blanc et piquez-le du clou de girofle. Lavez, effilez et retirez les feuilles vertes de la branche de céleri. Réservez-les pour la décoration. Émincez la tige.
2 Placez les lentilles dans une casserole. Recouvrez d'eau. Ajoutez l'oignon piqué, le céleri, le bouquet garni, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez. Réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes. Étalez une grande feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail.
3 Saisissez le filet de bœuf dans une poêle huilée, en le retournant de tous côtés. Égouttez-le sur du papier absorbant.
4 Épluchez et taillez finement l'oignon rouge. Versez les lentilles dans une passoire afin qu'elles s'égouttent. Retirez le bouquet garni et l'oignon piqué. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
5 Posez le filet de bœuf au centre du papier sulfurisé. Entourez-le de lentilles et d'oignon rouge. Saupoudrez de pistaches. Fermez hermétiquement la papillote. Maintenez avec du fil de cuisine. Enfournez pour 15 minutes. Décorez avec les feuilles vertes du céleri. Servez.

Blanc de poulet vapeur au citron et aux légumes verts de printemps

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES ■ MARINADE 30 MINUTES

- **6 blancs de poulet coupés en trois**
- **2 citrons jaunes + 1 c. à soupe de jus**
- **400 g de haricots verts**
- **300 g de pois gourmands**
- **150 g de petits pois**
- **2 tiges de citronnelles en fines lanières**
- **2 c. à soupe d'huile de sésame • sel et poivre**

1 Mettez les blancs de poulet dans un plat et arrosez-les d'huile de sésame et de jus de citron. Laissez mariner pendant 30 minutes.

2 Lavez les haricots verts, les pois gourmands ainsi que les petits pois. Équeutez les haricots verts et effilez les pois gourmands.

3 Tapissez un panier en bambou de papier sulfurisé. Disposez-y les blancs de poulet égouttés. Couvrez et laissez cuire à la vapeur 10 minutes. Ajoutez tous les légumes puis les citrons coupés en rondelles et la citronnelle. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson 15 minutes. Servez aussitôt.

VAPEUR

Aubergines vapeur aux champignons

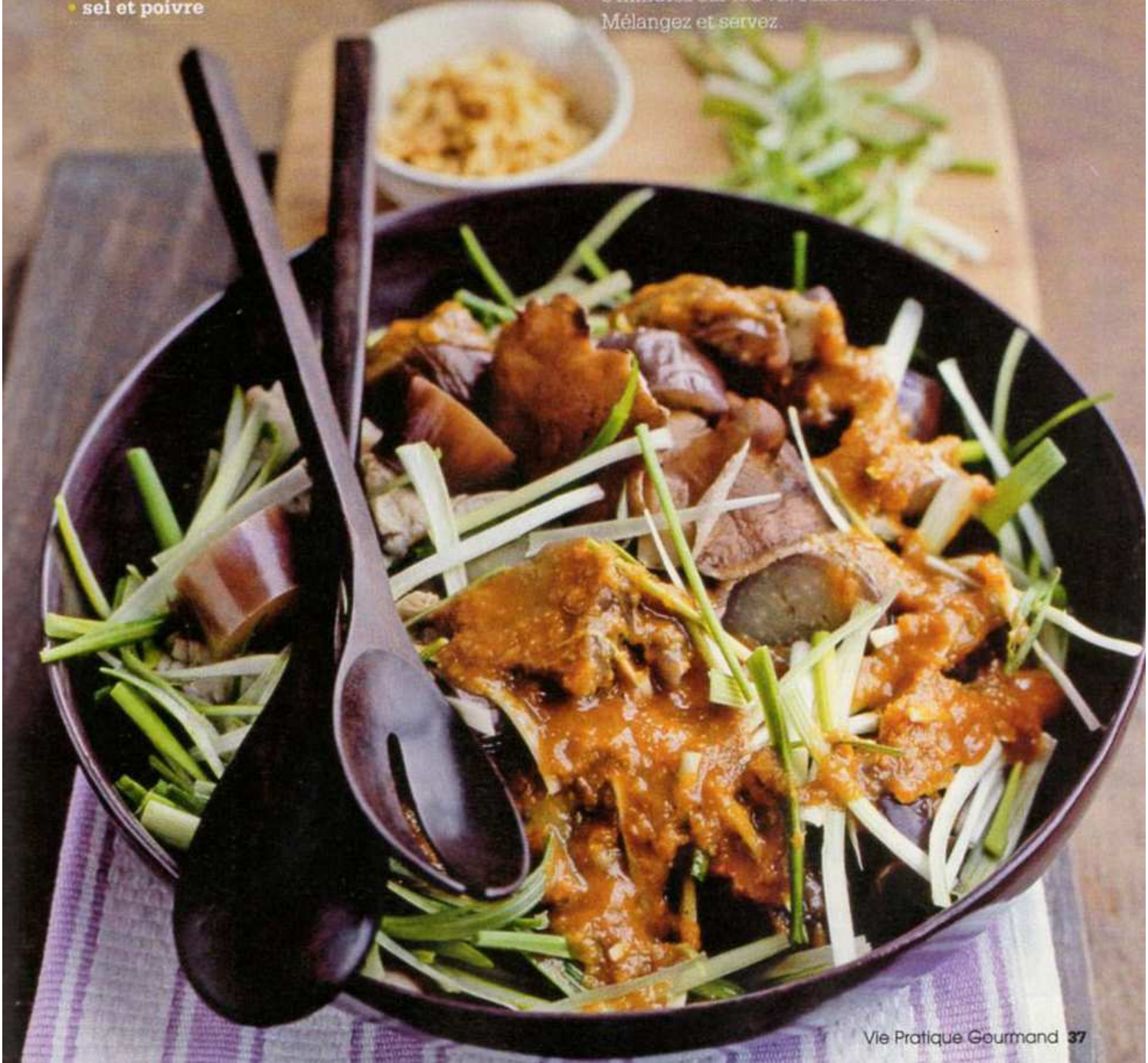
POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 1 H 05 ■ TREMPAGE 30 MINUTES

- **800 g d'épaule de veau**
- **4 aubergines**
- **250 g de champignons de Paris**
- **2 gousses d'ail**
- **1 bouquet de ciboule**
- **50 g de beurre**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de concentré de tomate**
- **20 cl de vin blanc sec**
- **sel et poivre**

1 Détaillez le veau en cubes. Lavez et coupez les aubergines en morceaux. Placez-les dans un saladier d'eau salée et laissez-les ainsi pendant 30 minutes. Épongez-les. Cuisez-les à la vapeur 45 minutes.

2 Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mettez-y la viande à revenir. Ajoutez l'ail pelé et haché ainsi que les champignons. Attendez que l'eau de végétation se soit évaporée puis versez le vin blanc. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 30 minutes sur feu doux.

3 Mettez les aubergines et cuisez 15 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et prolongez la cuisson de 5 minutes sur feu vif. Parsemez de ciboule émincée. Mélangez et servez.



Turbot au piment et au citron vert

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 20 MINUTES

- **1 turbot entier de plus de 1 kg**
- **2 tomates**
- **2 citrons verts**
- **2 piments rouges**
- **1 gousse d'ail**
- **1 botte de coriandre**
- **15 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Demandez à votre poissonnier de préparer et de bien nettoyer le turbot. Avec un couteau économe, épluchez les citrons pour en récupérer le zeste, puis pressez-les.

2 Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, pelez-les, coupez-les en quatre. Hachez la chair après avoir retiré les graines. Effeuillez la coriandre, taillez-la finement et ajoutez-la aux tomates. Mixez l'ail épluché. Découpez 1 piment dans la longueur. Retirez le pédoncule et les graines blanches. Détaillez-le ensuite en petits dés et mélangez-le à la tomate /coriandre. Dans un bol, versez cette garniture ainsi que le citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'ail.

3 Dans un bol, incorporez les zestes de citron et le dernier piment. Remuez. Mettez le tout dans une casserole remplie d'eau. Portez à ébullition. Disposez le turbot dans le panier vapeur et posez-le au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Comptez 20 minutes de cuisson. Servez le poisson accompagné de la sauce pimentée.

Recettes et photos extraites de l'ouvrage « Vapeur » de Thomas Feller, photos de Valéry Guédès, stylisme Natacha Arnoult, coll. « Petits pratiques cuisine », éd. Hachette Pratique, 4,90 €.

Poulet au citron

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ REPOS 30 MINUTES

- **4 filets de poulet**
- **2 citrons verts**
- **1 gousse d'ail**
- **1 morceau de gingembre frais de 3 cm**
- **1 botte de coriandre**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à soupe de miel**
- **1 pincée de piment en poudre**
- **sel et poivre**

1 Épluchez et hachez l'ail et le gingembre. Effeuillez la coriandre et coupez-la finement ensuite. Pressez les citrons verts. Dans un bol, mélangez le jus de citron, la sauce soja, l'ail, le gingembre, le piment, le miel, un peu de sel et de poivre.
2 Découpez 4 grandes papillotes dans du papier sulfurisé. Au centre de chacune disposez 1 filet de poulet et arrosez-le de sauce. Ajoutez l'huile et terminez par la coriandre. Maintenez la papillote fermée à l'aide d'un cure-dent et laissez reposer 30 minutes.
3 Dans le cuit-vapeur, disposez les papillotes et comptez 20 minutes de cuisson. Ouvrez les papillotes devant les convives.

Conseil. **Servez ce poulet avec un peu de riz blanc et des pois gourmands revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive.**

Gâteaux de carottes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES ■ REPOS 40 MINUTES

- **500 g de carottes**
- **1 botte de cerfeuil**
- **3 œufs**
- **40 g de comté**
- **1 tablette de bouillon de volaille bio**
- **sel et poivre**

1 Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Mettez-les ensuite dans une casserole avec la tablette de bouillon de volaille, le sel, le poivre et 25 cl d'eau. Portez le tout à ébullition. Cuisez pendant 20 minutes afin que le bouillon disparaisse totalement.
2 Passez les carottes au moulin à légumes muni d'une grille large. Effeuillez et hachez le cerfeuil. Râpez le fromage. Dans un saladier, fouettez les œufs puis ajoutez les carottes, le cerfeuil et le fromage. Vérifiez l'assaisonnement.
3 Placez du papier sulfurisé dans les ramequins. Versez-y l'appareil à gâteau de carottes. Déposez le panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, puis disposez les ramequins. Lorsque de la vapeur s'en dégage, comptez 20 minutes de cuisson. Sortez ensuite délicatement les ramequins et laissez-les refroidir avant de les démouler.

Légumes vapeur aux petits lardons

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 12 MINUTES

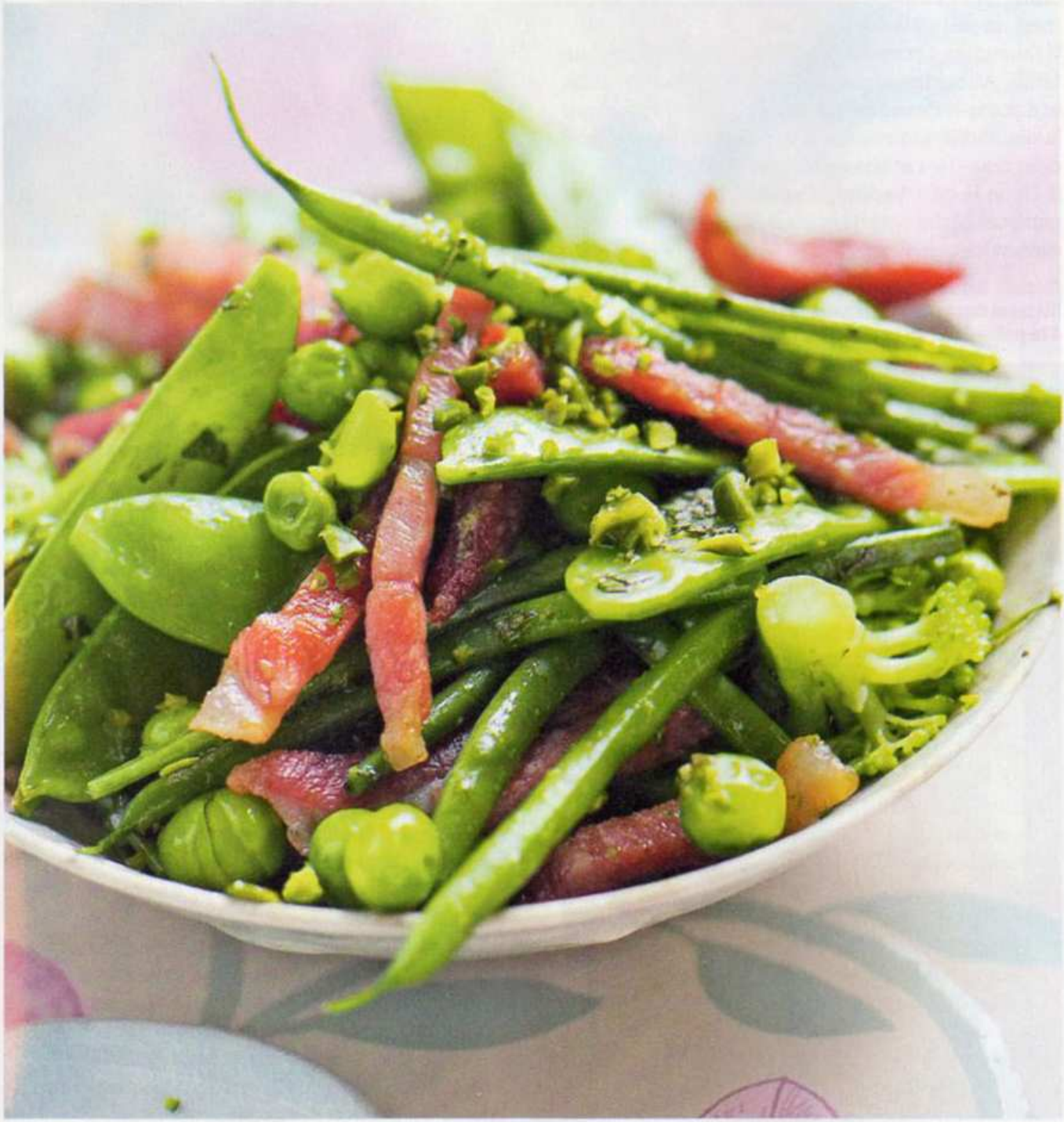
- **200 g de lardons allumettes**
- **350 g de bouquets de brocolis blanchis**
- **300 g de pois gourmands**
- **350 g de haricots verts**
- **50 g de pistaches mondées et concassées**
- **sel et poivre**

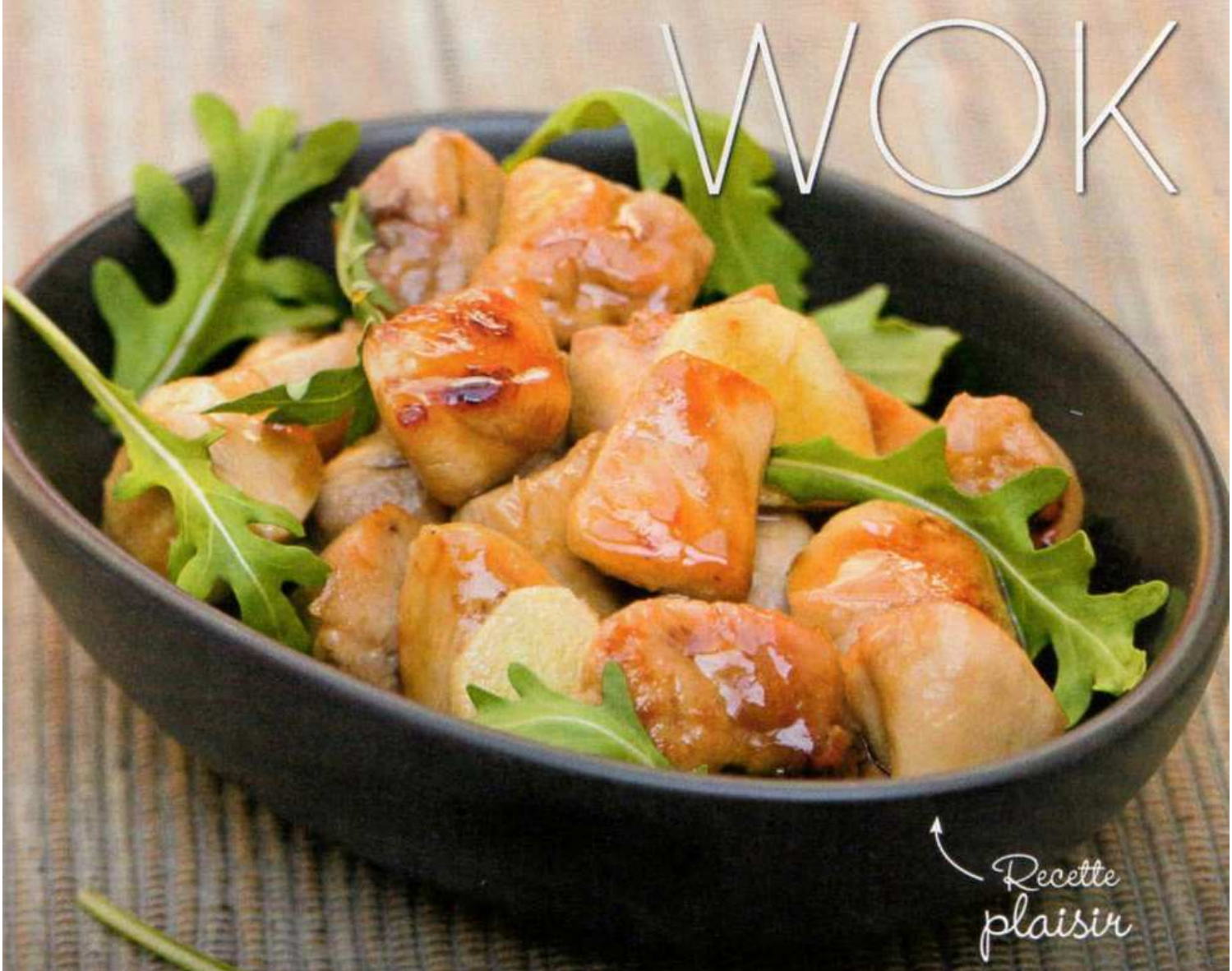
1 Équeutez et lavez les haricots verts. Détaillez les bouquets de brocolis en fleurettes. Rincez et effilez les pois gourmands. Coupez-les en trois dans la longueur.

2 Mettez les légumes dans le panier de votre Cocotte Minute ou de votre cuit-vapeur et faites-les cuire environ 10 minutes.

3 Pendant ce temps, faites dorer les lardons dans une poêle antiadhésive. Déposez les légumes dans un plat, et incorporez-y les lardons. Salez, poivrez et saupoudrez de pistaches. Servez aussitôt.

Conseil. Saupoudrez de 1 cuillerée à soupe de curry pour un goût plus subtil, c'est un délice.





Recette plaisir

Wok de poulet au miel

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- **6 blancs de poulet**
- **3 poignées de feuilles de roquette**
- **6 c. à soupe de miel liquide**
- **3 c. à soupe d'huile**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **2 c. à café rases de gingembre moulu**
- **1 c. à café de Maïzena**
- **1 c. à café d'ail moulu**
- **1 pincée de piment d'Espelette**
- **sel et poivre**

1 Dans un bol, mélangez le miel avec le gingembre, l'ail, le jus de citron, la sauce soja et la Maïzena. Salez, poivrez et incorporez la pincée de piment d'Espelette. Réservez.

2 Détaillez les blancs de poulet en dés réguliers.

3 Faites chauffer l'huile dans un wok. Mettez-y les morceaux de poulet à dorer de tous côtés, sur feu vif, tout en remuant avec une cuillère en bois. Réduisez le feu et versez le mélange au miel.

4 Continuez la cuisson quelques minutes, en mélangeant de façon à ce que tous les morceaux de poulet soient bien enrobés de sauce et légèrement caramélisés. Servez aussitôt avec la roquette.

Le CONSEIL de Cyril

C'est une recette traditionnelle que vous pouvez améliorer en ajoutant des légumes dans votre wok. N'hésitez à intégrer des petits pois, des asperges, des champignons et des éclats de noisettes ou du sésame pour le côté craquant.

Sauté de bœuf aux pois gourmands

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

- **300 g de filet de bœuf ou de rumsteck**
- **300 g de fines nouilles de blé chinoises ou de riz**
- **1 blanc de citronnelle émincé**
- **200 g de pois gourmands**
- **1 gousse d'ail pelée et hachée**
- **3 c. à soupe de sauce soja**
- **3 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **3 c. à soupe d'huile de sésame**
- **2 c. à soupe de jus de citron vert**
- **1 c. à soupe de Maïzena**
- **1 c. à café de gingembre haché**

1 Détaillez le bœuf en lamelles. Enrobez-les de Maïzena délayée dans 2 cuillerées à soupe de sauce soja et 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Ajoutez la citronnelle émincée et le jus de citron vert. Placez 30 minutes au réfrigérateur.

2 Lavez et effilez les pois gourmands. Coupez-les en trois dans la longueur.

3 Portez de l'eau à ébullition dans une casserole et plongez-y les nouilles. Laissez cuire selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et incorporez 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame. Réservez.

4 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide dans une sauteuse ou un wok. Mettez-y les lamelles de bœuf avec la marinade. Cuisez 1 minute en remuant constamment. Retirez la viande et le jus de cuisson. Réservez. Remettez 1 cuillerée à soupe d'huile dans le wok et ajoutez le gingembre et l'ail puis les pois gourmands avec la sauce soja restante. Laissez cuire 2 minutes environ.

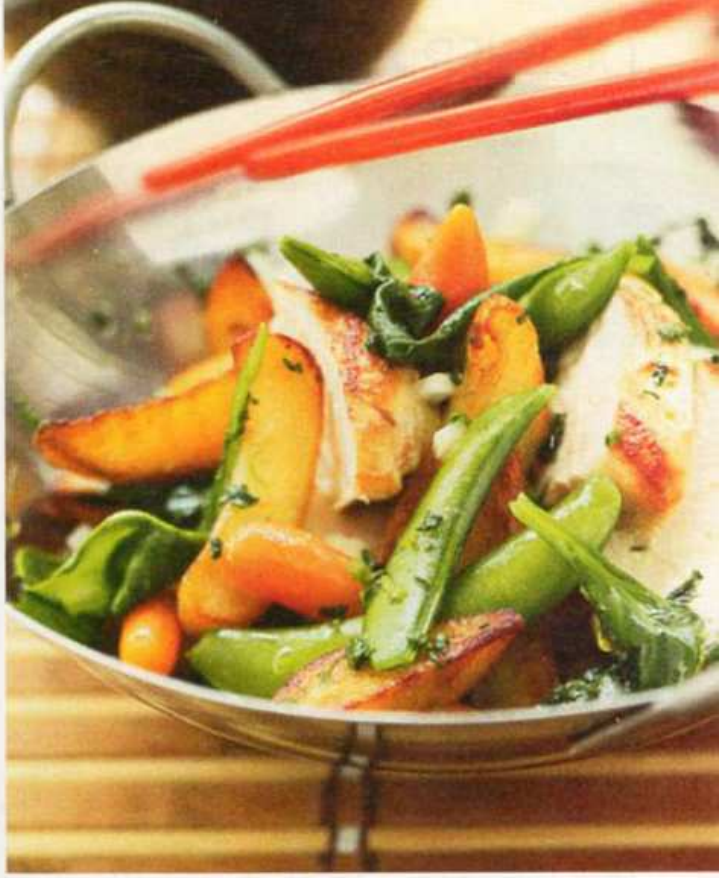
5 Incorporez les nouilles et les lamelles de bœuf. Mélangez le tout en poursuivant la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

Haricots verts au tofu et oignons

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

- **3 oignons rouges**
- **750 g de haricots verts**
- **1 branche de thym**
- **300 g de tofu**
- **1 branche de romarin**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à soupe de pignons de pin**
- **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Épluchez et émincez 1 oignon rouge. Mettez-le à revenir dans un wok avec 3 cuillerées à soupe d'huile.
2 Équeutez et lavez les haricots verts. Ajoutez-les aux oignons ainsi que le thym et le romarin. Arrosez d'un demi-verre d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 minutes.
3 Découpez le tofu en cubes et faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile, 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4 Déposez-les dans le wok contenant les haricots verts. Parsemez de pignons de pin et incorporez les oignons rouges restants pelés et émincés. Versez la sauce soja. Mélangez et servez aussitôt.



Wok de poulet aux petits légumes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE

- **4 blancs de poulet**
- **600 g de pommes de terre moyennes**
- **200 g de pois gourmands**
- **1 poignée d'épinards frais**
- **1 botte de carottes nouvelles**
- **2 gousses d'ail**
- **2 c. à soupe de persil**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de paprika**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Lavez les pommes de terre. Essuyez-les puis coupez-les en quatre dans la longueur. Placez-les dans un saladier. Salez, poivrez, saupoudrez de paprika et arrosez d'un peu d'huile d'olive. Mélangez bien et incorporez la farine. Remuez à nouveau. Disposez-les dans un plat et enfournez pour 30 minutes en les remuant de temps en temps afin qu'elles ne collent pas.
2 Émincez les blancs de poulet en tranches. Épluchez les carottes, rincez-les et découpez-les en morceaux. Lavez les pois gourmands puis les épinards et effilez les pois. Pelez et taillez l'ail en petits morceaux.
3 Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok. Mettez-y le poulet à revenir. Déposez les carottes et les pois gourmands. Assaisonnez. Laissez cuire pendant 15 minutes et ajoutez les potatoes. Continuez la cuisson 5 minutes. Incorporez les feuilles d'épinards et saupoudrez de persil. Servez.

Wok de bœuf aux légumes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES

- **6 bavettes de bœuf**
- **3 carottes**
- **3 poireaux**
- **3 petits oignons blancs**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bâton de citronnelle**
- **5 cl de bouillon de légumes**
- **5 cl de sauce soja**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **poivre**

1 Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en tagliatelles à l'aide d'un Économe. Enlevez la racine et une partie des feuilles vertes des poireaux. Lavez-les et émincez-les en lanières. Pelez et taillez finement les oignons blancs. Écrasez l'ail après l'avoir pelé. Rincez et découpez la citronnelle en fines rondelles.
2 Coupez le bœuf en lamelles. Faites chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile dans un wok. Saisissez-y les lamelles de bœuf et l'ail 3 minutes environ, tout en remuant avec une cuillère en bois. Retirez et réservez au chaud. Remplacez la viande par les légumes.
3 Laissez cuire 2 minutes et versez le bouillon de légumes. Continuez la cuisson 5 minutes. Remettez les lamelles de viande. Laissez réchauffer quelques minutes. Arrosez de sauce soja. Poivrez. Servez aussitôt.

Le CONSEIL de Cyril

Pour accentuer le côté exotique de cette recette, ajoutez des feuilles de coriandre. Vous pouvez aussi incorporer des poivrons ou des piquillos.

VOTRE VIE PRATIQUE

LE CAHIER INDISPENSABLE POUR FACILITER VOTRE VIE GOURMANDE…

J'invite
pour une journée «en cuisine avec ma nounou» p.46

J'invente
des recettes avec du mascarpone p.49

J'apprends
à faire des ravioles p.50

Je teste
les chorizos, la saveur de l'Espagne p.53

J'économise
avec des tablettes de chocolats p.54

Je découvre
les nouvelles boîtes à repas p.56

Je protège la planète p.58

Je visite
un potager gourmand p.60

J'invite pour une...
journée « en cuisine avec nounou »

Rendre service en gardant sa petite-nièce ou les jumeaux des voisins, qu'importe ! Une journée baby-sitting demande imagination et organisation. Alors apprendre aux enfants à faire la cuisine peut être une activité aussi récréative qu'instructive.

Par Anaïs Dupouy

La salade de fruits préparée par les enfants sera pour eux d'autant plus excellente.

Avant de débuter, identifier les dangers de la cuisine en y associant les enfants permet de les sensibiliser aux risques et de les familiariser avec les lieux. Il suffit ensuite de ranger tous les ustensiles non adaptés pour la circonstance et de tenir les apprentis cuisiniers éloignés de la cuisinière ou des plaques de cuisson.

Le plan de travail doit être organisé, afin que les enfants soient à leur aise en cuisinant. Les plus petits travailleront mieux sur la table basse, par exemple. Il ne faut donc pas hésiter à déménager les meubles. Enfin, un petit tabouret pour mieux accéder à l'évier, un tablier à leur taille, en leur expliquant que, pour une fois, ils peuvent allègrement s'essuyer les mains dessus, une toque sur la tête... et le tour est joué ! Une fois le repas prêt et si le temps le permet, proposer aux enfants de tout emmener dans le jardin ou même au parc pour pique-niquer devrait les ravir.

MINICHEFS EN ACTION

À l'heure du repas, ils pourront fièrement déclarer : « C'est moi qui l'ai fait ! ». S'ils ne peuvent certes pas réaliser toutes les taches, un peu d'organisation permet de fractionner la préparation en diverses activités qu'ils pourront mener

à bien tout seuls. Ils seront donc ravis d'étaler la pâte à tarte, de mettre les fruits et les légumes en brochettes, de mélanger les préparations avec la cuillère en bois ou de verser les œufs dans le saladier. Les enfants aiment se voir confier des missions importantes et leur donner un « titre » les flattera. Votre cuisine accueillera ainsi un « prince du minuteur », pour surveiller le temps de cuisson, ou une « reine des touillettes », pour mélanger une préparation. Ils se sentiront impliqués et responsabilisés, à l'image d'un chef cuisinier. Et nul doute qu'ils souhaiteront renouveler l'expérience.

UNE IDÉE DE MENU

Quitte à les laisser cuisiner, autant leur offrir un repas d'adultes, mais préparé par leurs soins ! Le déjeuner peut se dérouler en trois temps : une entrée servie comme un apéritif, un plat principal et un dessert. En apéritif, des blinis décorés façon smiley ou des légumes à tremper dans des sauces maison, le tout accompagné de jus de fruits. Salades personnalisées, miniburgers, lasagnes ou brochettes de nuggets (voir recette) peuvent ensuite constituer le plat principal. Et pour finir, l'incontournable gâteau au chocolat aura beaucoup de succès. Petite astuce pour titiller leur esprit déco : le massepain, une pâte à base de blanc d'œuf, de sucre et d'amande. En y ajoutant une touche de colorant alimentaire et en la découpant avec des emporte-pièce de formes amusantes, elle sera parfaite pour décorer les desserts, à l'instar des cupcakes et des gâteaux américains.

LE TRUC EN PLUS

Pour faire une belle surprise aux parents, doublez les quantités de tout ou juste du dessert, de manière à ce que, le soir venu, ils repartent chez eux avec un repas ou un gros morceau de gâteau au chocolat déjà tout prêt pour maman et papa. Et ils seront très fiers de montrer l'étendue de leurs talents culinaires à toute la famille pour une autre occasion ! ■

SUGGESTION de **PLAT**

Colin d'Alaska party

Pour 8 enfants |
Préparation 15 minutes |
Cuisson 15 minutes |
Décongélation 1 heure au réfrigérateur

- **1 kg de filets de colin d'Alaska congelés**
- **4 kiwis**
- **250 g de fraises**
- **1 œuf**
- **50 g de farine**
- **150 g de chapelure**
- **1 sachet de bâtonnets de surimi de colin d'Alaska**
- **huile d'olive**

1. Pochez la moitié des filets de colin d'Alaska pendant 5 minutes et réservez au chaud. Taillez les 500 g restants pour les nuggets.
2. Laissez la confection des nuggets aux enfants, en leur faisant tremper les morceaux de colin dans la farine, l'œuf puis la chapelure. À vous, ensuite, de les mettre à cuire 8 minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive, afin qu'ils soient bien dorés et croustillants.
3. Pendant que les enfants montent les brochettes au surimi de colin en répartissant les demi-bâtonnets de surimi et les morceaux de fraises équeutées et de kiwis pelés, coupez en morceaux les filets de colin pochés.
4. Dans une ambiance Grand Nord, ils dresseront sur leur assiette les 3 présentations à base de colin d'Alaska : le morceau de filet nature poché, les nuggets fourrés, la brochette de surimi aux fruits. Accompagné d'un petit ravier de ketchup, les minichefs vont se régaler !

MINITABLIERS POUR PETITS CUISINIERS
Cuisiner comme un chef c'est bien, mais le faire sans se tacher c'est mieux !
• *Tablier enfant « C'est moi le chef ! » rouge et « Mini chef » turquoise, 12 € (le tablier), Incidence.*

COIN-COIN SUCRÉ
Un sucre en forme de canard… pour un canard dans le café.
• *Sucre Justin, à partir de 7 € (35 g), C-quoi.*

Pour les apprentis cuistots

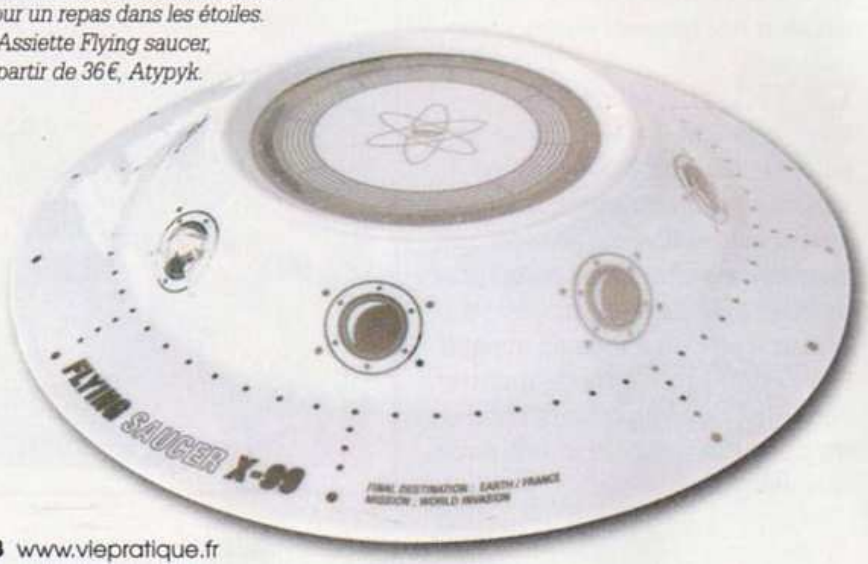
POUR APPRENDRE À CUISINER OU POUR DÉGUSTER, LES ENFANTS SONT GÂTÉS ! Par Anaïs Dupouy

À L'EAU OU À LA CRÈME ?
Chacun ses goûts, alors à chacun sa glace faite maison.
• *Molnfri, 1,99 € (pièce), Ikea.*

LA BONNE TAILLE
Fini l'escalade sur un tabouret, les enfants cuisineront et mangeront à leur hauteur.
• *Table pour enfant, 14,95 €, Casa.*

AU PARC OU AU JARDIN ?
Un beau panier qui donne envie de pique-niquer n'importe où !
• *Panier isotherme « Lisette », 59 €, Comptoir de famille.*

UN OVNI SUR LA TABLE
Une assiette à soupe galactique pour un repas dans les étoiles.
• *Assiette Flying saucer, à partir de 36 €, Atypyk.*



USTENSILES POUR ENFANT
Adapté à leurs petites mains, ce kit est parfait pour leur apprendre les gestes justes.
• *Kit pâtisserie pour enfant, 15,90 €, TOC.*

LE MASCARPONE

Ce fromage italien, qui ressemble énormément à la crème fraîche, est le plus souvent utilisé en remplacement de celle-ci. Par Michèle Vaillant

1) DANS DES SAUCES APÉRITIVES.

À saupoudrer de curry ou de paprika pour mettre un peu de couleur. Dans un bol, mixez du fromage de chèvre ou du bleu avec du mascarpone. Ajoutez de la ciboulette, de l'ail ou du basilic et quelques cerneaux de noix ou des brins de persil pour la décoration. Servez bien frais.

2) DANS UNE QUICHE.

Un plat complet accompagné d'une salade verte assaisonnée à l'huile de noix. Faites revenir 1 oignon émincé dans une poêle avec un peu d'huile, puis ajoutez 200 g de lardons. Dans un saladier, battez 250 g de mascarpone avec 3 œufs. Salez et poivrez. Tapissez un moule de pâte brisée, répartissez-y les oignons et les lardons puis versez le mélange au mascarpone. Enfournez pour 30 minutes à th. 6–180 °C.

3) DANS DES PÂTES.

Délicieuses servies avec du poulet. Faites cuire 400 g de tagliatelles dans de l'eau bouillante salée. Chauffez 250 g de mascarpone avec 100 g de gorgonzola. Salez et poivrez. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les, puis incorporez la sauce. Saupoudrez de parmesan, décorez de feuilles de roquette et servez aussitôt.

4) DANS UNE MOUSSE.

Simple et rapide à réaliser. Mélangez 2 jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe de sucre. Travaillez jusqu'à ce que la préparation blanchisse et soit mousseuse. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les délicatement au mélange précédent. Ajoutez 200 g de mascarpone et parfumez le tout de jus d'orange, de rhum ou d'amaretto (alcool italien à l'amande). Répartissez la mousse dans des verrines. Réservez au frais 1 heure.

5) DANS UN TIRAMISU.

Encore plus gourmand avec des copeaux de chocolat entre chaque couche. Fouettez vivement 3 jaunes d'œufs avec 100 g de sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 250 g de mascarpone et mélangez bien. Montez 3 blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les à la crème au mascarpone. Préparez une grande tasse de café fort. Ajoutez-y 2 cuillerées à soupe d'amaretto. Étalez au fond du plat une couche de biscuits légèrement imbibés de café à l'amaretto, puis une couche de crème au mascarpone. Répétez l'opération en terminant par une couche de crème au mascarpone. Saupoudrez de poudre de cacao amer ou de copeaux de chocolat. Placez au frais au moins 3 heures.

Les ravioles constituent une excellente alternative aux traditionnelles pâtes.

Les ravioles, on en raffole !

Si elles ressemblent à des miniraviolis, c'est bien là leur seul point commun. Car les vraies, celles qui font la fierté de la région de Romans dans le Dauphiné, diffèrent tant par leur pâte très fine que par leur farce unique. Pourtant elles ne sont pas si délicates à préparer soi-même.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Bien qu'elles soient assez simples à réaliser, quelques règles de base s'imposent pour leur apporter délicatesse, moelleux et subtilité. Traditionnellement, elles ont pour base une pâte ultra fine, faite à partir de farine de blé tendre (et non de semoule de blé dur comme pour les pâtes), d'œuf, de sel et d'eau. Avec 250 g de farine, 1 gros œuf, 1 cuillerée à café de sel et 80 g d'eau, on obtient 4 plaques, soit 400 g de ravioles. La recette déposée des ravioles de Romans comporte aussi de l'huile végétale. On peut en intégrer 60 g pour 250 g de farine et réduire l'eau à 20 g. Tous les ingrédients sont pétris jusqu'à ce que la pâte soit bien souple et lisse. Réservée de 30 minutes (si elle est sans huile) à 3 heures, elle est ensuite abaissée et garnie d'une farce constituée de 100 g de comté, 80 g de fromage frais en faisselle, 25 g de persil revenu dans du beurre, 1 œuf, du sel et du poivre. Cette recette se décline bien sûr selon les envies avec du fromage de chèvre, de la brousse, de la mozzarella, de la crème fraîche, du parmesan et des fines herbes : ciboulette, coriandre, basilic, aneth, thym… On peut, comme le suggère Sandra Mahut*, y adjoindre du blanc de poulet, du saumon fumé, du jambon cru ou de la chair de crabe. Mais aussi des tomates séchées, des noix, du foie gras… Il est possible d'ajouter à la pâte du piment d'Espelette, du gingembre, des cèpes déshydratés… ou du cacao pour une version sucrée.

Pour la farce, il existe une recette traditionnelle, mais vous pouvez donner libre cours à votre imagination.

UN ASSEMBLAGE SOIGNÉ

La pâte doit être abaissée le plus finement possible (environ 1 mm), au format du moule. Pour 4 plaques, il faut réaliser 8 boules que l'on prend soin d'étaler au rouleau à pâtisserie, sur un plan de travail fariné (à défaut de laminoir). Un conseil : comme elle a tendance à coller une fois étalée et devient difficile à manipuler, mieux vaut procéder par étapes et abaisser les pâtons au fur et à mesure qu'on les garnit de farce. Ceux qui attendent sont recouverts d'un linge propre et un peu humide pour ne pas s'assécher. Autre astuce : la plaque à ravioles en alu est farinée avant d'y déposer délicatement la feuille de pâte. Une fois foncée dans les empreintes avec ses doigts, il ne reste plus qu'à déposer la farce dans chaque alvéole à l'aide d'une poche à ▸

Les ravioles du Dauphiné bénéficient d'un Label rouge depuis 1998 et d'une IGP depuis 2009, garantissant leur qualité et le savoir-faire local.

douille ou de petites cuillères à moka puis de recouvrir le tout d'une seconde feuille de pâte. Les ravioles doivent être passées à la petite roue crantée afin de les marquer, avant de détacher la plaque pour la réserver sur une feuille papier sulfurisé bien farinée afin qu'elle n'y reste pas collée.
Crues, les ravioles se congèlent très bien, en plaque ou détachées. Durcies, elles sont alors moins fragiles et se manipulent plus aisément. En plus, il est inutile de les décongeler avant cuisson. Et, comme c'est assez long à réaliser, c'est bien agréable d'en avoir d'avance pour un dîner de dernière minute.

UNE CUISSON ULTRA RAPIDE

La méthode traditionnelle consiste à les pocher dans de l'eau salée ou, mieux, dans un bouillon. Mais attention, les ravioles sont fragiles et nécessitent certaines précautions. Le liquide doit être chaud, frémissant et surtout ne pas bouillir. Les pâtes doivent y être plongées par plaque (les détacher les casserait) et être remuées délicatement avec une écumoire. Une minute suffit pour les cuire, deux lorsqu'elles sont congelées. Elles se séparent alors les unes des autres et leur couleur nacrée laisse apercevoir, par transparence, la garniture. Toujours à l'aide de l'écumoire, on les dépose dans un saladier chaud dans lequel on a retourné une petite assiette, ce qui permet de les égoutter sans les abîmer. Elles doivent être servies sans attendre car elles refroidissent très vite et peuvent être nappées de crème fraîche et de comté râpé, d'une sauce aux champignons, au foie gras, ou d'une concassée de tomate.

IDÉES EXPRESS

Vendues chez le fromager ou en supermarché, les ravioles toutes prêtes sont très pratiques pour un dîner en semaine quand le temps presse. Fraîches ou surgelées, elles sont proposées avec différentes farces, à pocher ou à poêler. Nos recettes préférées :

RAVIOLES FRITES POUR L'APÉRITIF

- Pour 4 personnes
- 2 sachets de 300 g de ravioles nature ou basilic à poêler Saint Jean
- herbes fraîches (persil, basilic…) ou épices (poivre, paprika, curry…)

Dans une poêle, faites dorer les ravioles selon les indications du sachet, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Placez-les sur une petite assiette. Décorez en saupoudrant les herbes fraîches ou les épices. Servez accompagné de pics.

SALADE D'ENDIVES AUX RAVIOLES CROQUANTES

- Pour 4 personnes
- 2 sachets de 300 g de ravioles nature à poêler Saint Jean
- 50 g de jambon blanc • 4 endives
- 1 pomme granny-smith • 75 g de comté
- sauce vinaigrette • graines de sésame

Taillez le jambon et le comté en dés, coupez les endives et la pomme en lamelles. Versez le tout dans un saladier. Ajoutez la sauce vinaigrette. Dans une poêle, faites dorer les ravioles sans ajout de matière grasse. Incorporez-les ensuite délicatement à la salade. Saupoudrez de graines de sésame et servez aussitôt.

L'ART DE LES ACCOMMODER

Les ravioles se marient avec une multitude d'ingrédients (légumes, poissons, fruits de mer…) et se préparent de diverses manières : pochées dans un velouté de tomate ou de fanes de radis et servies telles quelles, ou sautées dans une poêle pour être grignotées à l'apéro… Elles font de délicieux gratins, avec des épinards, des poireaux et du saumon, des lardons… On les utilise en plaque, crues, comme pour les lasagnes. La ville de Romans les célèbre aussi dans une quiche qui se déguste chaude ou froide. Autant de recettes délicieuses et inventives à concocter au quotidien ! ■

• **« Ravioles maison », de Sandra Mahut, éd. Marabout.**

Chaud le chorizo !

Roi des tapas, des apéritifs et des raclettes, il s'agit bien évidemment du chorizo. Sa couleur rouge et son paprika, plus ou moins puissant, ensoleillent les assiettes. *Par Anaïs Dupouy*

1er Une marque de choix

C'est quoi ? 20 tranches de chorizo doux sans colorant.
On aime : la faible quantité de gras qui lui procure une légèreté agréable en bouche et relève son bon goût ni trop fort ni trop doux.
On aime moins : l'air très espagnol du packaging alors que c'est un chorizo qui, en réalité, est fabriqué à Albi…
César Moroni.
Prix : *2,33 € les 100 g soit 23,30 € le kilo.*
Notre note : 18/20.

2e Made in Spain

C'est quoi ? L'étui de la marque distributeur contient 18 tranches de chorizo doux, fabriqué en Espagne.
On aime : la belle couleur rouge, digne d'un chorizo, de cette charcuterie, avec un bon équilibre entre la viande de porc et le gras.
On aime moins : des tranches trop épaisses.
Casino.
Prix : *2,20 € les 120 g soit 18,33 € le kilo.*
Notre note : 17,5/20.

3e Toujours de fabrication espagnole

C'est quoi ? 12 tranches du fameux saucisson épicé fabriqué de l'autre côté des Pyrénées.
On aime : on y retrouve le vrai goût du mythique chorizo de la péninsule ibérique, et on imagine presque les tapas défiler devant soi !
On aime moins : un peu trop gras et pâteux en bouche…
Espuña.
Prix : *1,87 € les 100 g soit 18,70 € le kilo.*
Notre note : 16/20.

4e Un latino de l'Est

C'est quoi ? Une vingtaine de fines tranches à la saveur délicatement relevée mais pas trop !
On aime : pour les personnes ayant une intolérance au gluten, ce chorizo est un bon moyen pour satisfaire une envie de charcuterie, car il en est totalement dépourvu !
On aime moins : l'entreprise espagnole a choisi la Roumanie pour fabriquer son saucisson…
Campofrio.
Prix : *1,75 € les 100 g soit 17,50 € le kilo.*
Notre note : 15/20.

Les prix sont donnés à titre indicatif.

LE CHOCOLAT, un produit universel

Mais comment faisaient nos ancêtres pour vivre sans chocolat ! Qu'il soit noir, blanc ou au lait, tout le monde craque pour lui.

Par Michèle Vaillant

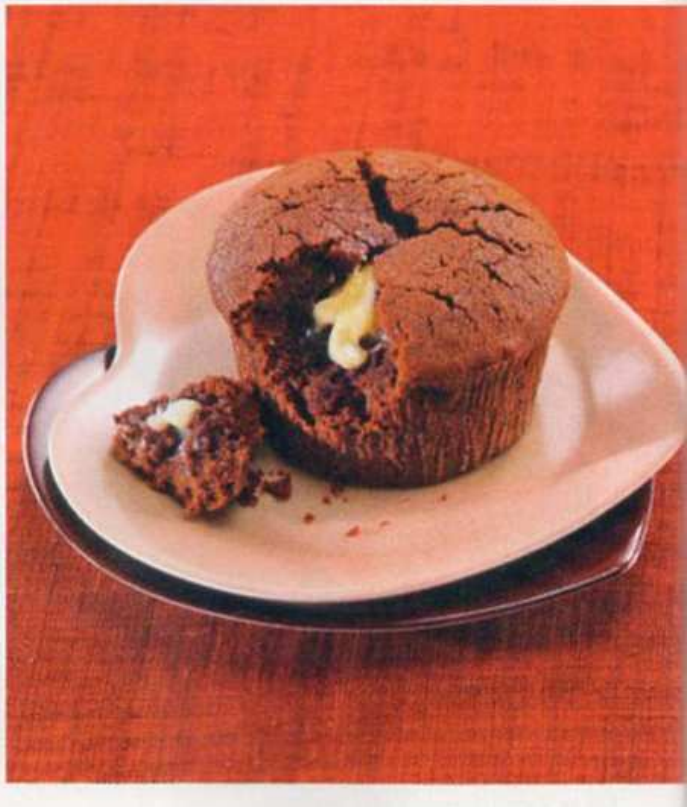
Composé principalement de pâte de cacao et de beurre, puis de sucre, le chocolat est un aliment riche mais contenant plein de nutriments sains : des graisses insaturées, des fibres, des vitamines et des minéraux. Le chocolat noir est même bon pour la santé, et particulièrement pour le cœur, du fait des flavonoïdes qu'il contient. Plus le pourcentage de cacao est élevé, moins il renferme de sucre, plus son goût sera prononcé et plus il sera profitable pour la santé. Un petit carré de temps en temps ne fait pas de mal, bien au contraire.

Le chocolat se déguste aussi bien nature que cuisiné. Fondu à chaleur douce, au bain-marie ou au four à micro-ondes, il entre dans la composition de nombreux desserts : mousses, charlottes, crèmes, sabayons, brownies, tartes… Fondu avec du beurre, il sert de glaçage à de nombreux gâteaux. Chauffé avec de la crème fraîche, il donnera une ganache indispensable dans de nombreuses pâtisseries, bouchées gourmandes ou autres rochers. ■

Moelleux aux 2 chocolats

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

• 4 carrés de chocolat blanc • 300 g de chocolat noir 70 % de cacao • 170 g de farine • 80 g de cassonade • 40 g de sucre semoule • 250 g de beurre + une noisette pour les moules • 5 œufs • ½ c. à soupe de levure chimique



1 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Faites fondre le chocolat noir et le beurre dans une casserole sur feu doux, jusqu'à obtention d'un mélange lisse. **2** Mélangez les œufs, la cassonade et le sucre semoule au batteur 8 minutes environ, puis versez petit à petit la farine tamisée avec la levure. Incorporez le mélange chocolat, remuez délicatement et réservez. **3** Beurrez 4 moules individuels et versez la crème au chocolat à mi-hauteur. Déposez 1 carré de chocolat blanc au centre et répartissez le reste de la préparation. **4** Enfournez pour 15 minutes et laissez refroidir quelques minutes avant de démouler. Dégustez aussitôt.

Charlotte chocolat café

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 5 MINUTES
- RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- **22 biscuits à la cuillère**
- **250 g de chocolat noir 64 % de cacao**
- **100 g de sucre semoule**
- **60 cl de crème liquide 30 % MG**
- **30 cl de café froid très fort**

1 Hachez le chocolat au couteau. Faites bouillir 25 cl de crème, puis, hors du feu, ajoutez-y le chocolat et mélangez pour lisser.
2 Refroidissez un saladier 15 minutes au congélateur. Versez-y le reste de crème et battez-la au fouet électrique jusqu'à obtention d'une crème fouettée ferme. Incorporez délicatement cette préparation à la crème chocolat. Réservez cette mousse.
3 Faites un sirop en portant à ébullition le sucre et 10 cl d'eau. Hors du feu, ajoutez le café et laissez refroidir.
4 Imbibez les biscuits à la cuillère de ce sirop puis tapissez-en le fond et les bords du moule. Versez la mousse au chocolat et terminez par une couche de biscuits imbibés de sirop.
5 Couvrez le moule d'une assiette et posez un poids par-dessus. Réservez 4 heures au réfrigérateur.
Au moment de servir, démoulez et décorez de copeaux de chocolat.

3 petits pots de crème au chocolat

POUR 12 PETITS POTS OU VERRINES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 10 MINUTES
- USTENSILES : 3 CASSEROLES, 12 POTS OU VERRINES

- **300 g de chocolat noir 64 % de cacao**
- **60 g de sucre semoule**
- **75 cl de crème liquide 30 % MG**
- **50 g de framboises**
- **3 spéculoos**
- **2 Carambar**
- **2 c. à soupe de pralines roses concassées**

1 Cassez le chocolat en morceau et séparez en trois parts identiques.
2 **Crèmes au Carambar :** dans la 1re casserole, portez à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporez 100 g de chocolat, 20 g de sucre et les bâtonnets de Carambar. Mélangez jusqu'à obtenir une crème homogène. Versez dans 4 petits pots et laissez refroidir. Recouvrez la surface de spéculoos grossièrement émiettés.
3 **Crèmes aux framboises :** dans la 2e casserole, portez à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporez 100 g de chocolat et 20 g de sucre. Mélangez jusqu'à obtenir une crème homogène. Incorporez délicatement les framboises, versez dans 4 petits pots et laissez refroidir. Décorez chaque pot d'une framboise.
4 **Crèmes aux pralines :** dans la 3e casserole, portez à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporez 100 g de chocolat et 20 g de sucre. Mélangez jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajoutez les pralines grossièrement concassées puis versez dans 4 petits pots et laissez refroidir. Décorez avec des pralines.

Les boîtes repas version new look

Si la gamelle de chantier émaillée a encore quelques beaux jours devant elle, au bureau, ce sont les lunch-boxes et les bentos qui ont la cote. Un compagnon idéal pour les déjeuners au travail ou à l'école, les pique-niques et les collations. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Au bureau, chacun peut amener sa boîte pour un repas convivial et économique.

DU BENTO À LA LUNCH-BOX

Au Japon, le « bentobako » (appelé bento chez nous) est un coffret compartimenté, non isotherme ni hermétique, à l'origine en bois laqué, plus souvent en plastique. Généralement d'une contenance de 500 à 700 ml, il se divise en trois parties : la moitié pour le riz, un tiers pour les fruits et légumes et le reste pour les protéines. Mais si ces boîtes repas sont parfaitement adaptées au repas japonais, froid, sec, équilibré, elles le sont un peu moins à celui, plus copieux, des Occidentaux. Inutile en effet de vouloir y faire tenir une portion de coq au vin pour Monsieur. Bon à savoir quand on choisit un bento. Mieux vaut alors privilégier des modèles adaptés au marché occidental, un peu plus volumineux (800 ou 900 ml) et hermétiques. Sinon on peut préférer les lunch-boxes hollandaises, anglaises ou américaines, plus appropriées à notre usage, ou se rabattre sur des

C'est dans la boîte

VOICI UNE SÉLECTION DE RÉCIPIENTS PRATIQUES ET ORIGINAUX POUR VOS REPAS.

ISOLANT

Hermétique et isotherme, cette lunch-box permet de transporter les plats chauds ou froids. Disponible en boîte 1 ou 2 étages.

- *Lunch box, 25,50 € (1 étage) ou 35,90 € (2 étages), La Carpe.*

HOUSSE À SANDWICH

Pour remplacer les traditionnels films à usage unique, la housse à sandwich extensible, réalisée en silicone platine, se réutilise à l'envie. Disponible en 4 coloris.

- *Housse à sandwich, 14,90 €, Lékué.*

SPÉCIALITÉ HEXAGONALE

Alternative originale, la « baguette Budy » est une housse extensible en silicone platine pour conserver et transporter vos sandwichs maison. Disponible en 4 coloris et 3 tailles différentes.

- *La « baguette Budy », à partir de 10,90 €, Lékué.*

Ces récipients sont idéaux pour les pique-niques.

marques françaises, traditionnellement réservées aux campeurs et randonneurs, et qui, sous l'effet de la bentomania, ont sorti des produits très ingénieux. Plusieurs idées sont d'ailleurs remarquables comme le compartiment isotherme pour le plat chaud, celui amovible et compatible micro-ondes, le récipient avec joint étanche pour la sauce, l'emplacement pour les couverts ou la serviette, ou bien encore le sac ajusté à l'ensemble des boîtes qui permet un transport sans encombres.

COMMENT ÇA MARCHE

L'intérêt de la boîte repas est de pouvoir contenir (comme son nom l'indique) l'ensemble du repas : entrée, plat froid ou chaud, et dessert. Plusieurs modèles existent, plus ou moins esthétiques et pratiques, qu'il convient de choisir suivant ses habitudes et ses menus : boîte unique avec séparateurs et/ou compartiments amovibles, boîtes empilables… Le remplissage est alors stratégique. Les aliments à réchauffer sont placés dans un compartiment, ceux qui se mangent froid dans un autre. Selon les modèles, les denrées peuvent être réchauffées au four à micro-ondes et rester chauds durant quatre à cinq heures. Pour les plats froids, certaines boîtes comportent un emplacement pour y glisser un pack de glace.

LEURS QUALITÉS

- **économiques :** plus de plats tout prêts ou de déjeuners au resto.
- **écologiques :** fini les emballages jetables et les restes du dîner qui partent à la poubelle.
- **fonctionnels :** grâce aux différents compartiments.
- **pratiques :** si elles sont hermétiques, isothermes et compatibles micro-ondes et lave-vaisselle.
- **esthétiques :** à l'extérieur comme à l'intérieur. ■

J'ACHÈTE OU J'ACHÈTE PAS ?

→ OUI

- pour les déjeuners à l'extérieur ;
- pour le charme des bentos, moins tristes que de vulgaires boîtes plastique ;
- pour le transport facile et sans catastrophes.

→ NON

- aux bentos japonais standard pour les gros appétits ;
- aux boîtes non hermétiques ;
- aux plastiques contenant du bisphénol A (BPA).

TRADITIONNEL
Pratique le bento MB Original est composé de deux récipients hermétiques et comprend un séparateur amovible pour compartimenter votre bento selon vos envies.
• *Mon bento fuchsia, 23,80 €, Mon Bento.*

ACIDULÉ
Une jolie boîte à déjeuner au coloris fluo, à emporter partout. Sandwichs et salades y trouveront facilement leur place.
• *Boîte à déjeuner, 5,90 €, EOS.*

FAMILIAL
Le format du bento MB square, avec ses trois récipients hermétiques et un séparateur amovible, permet de composer des menus généreux.
• *MB Square, 34 €, Mon Bento.*

TOUT NOUVEAU
Nomade, il se compose de 2 boîtes indépendantes (0,35 l + 0,6 l) et permet de conserver vos aliments bien au chaud ou au frais. Il s'utilise si besoin au micro-ondes. Disponible en blanc ou violet.
• *Bento 2 compartiments, 35,90 €, Kookit.*

Par Michèle Vaillant

Pour la planète et votre santé, privilégiez les fruits et légumes à la viande.

100 % vinaigre blanc

1 Pour détartrer la cafetière électrique, remplir le réservoir de vinaigre blanc et mettre en route l'appareil. Rincer ensuite plusieurs fois à l'eau froide.

2 Pour nettoyer le four à micro-ondes, y déposer un récipient contenant moitié vinaigre blanc et moitié eau, et porter à ébullition.

3 Pour désodoriser le réfrigérateur, déposer en son centre une coupelle contenant un fond de vinaigre blanc.

4 Pour nettoyer et dégraisser la vaisselle, verser un verre de vinaigre blanc chaud dans l'eau.

5 Pour assainir une planche à découper en bois ou en plastique, la frotter avec du vinaigre blanc.

Manger moins de viande, oui mais pourquoi ?

Tout le monde s'accorde à dire que les sociétés occidentales consomment trop de viande. Et ce, au détriment de la santé et de l'environnement.

Autrefois, la viande n'était présente qu'au repas principal de la journée, voire souvent seulement le dimanche ou pour une occasion particulière. De nos jours, au contraire, chaque menu de la journée est organisé autour d'une viande ou d'un poisson. Et les conséquences aujourd'hui sont lourdes pour l'homme, les animaux et l'environnement. En effet, la viande est très riche en matière grasse, et plus particulièrement en acides gras saturés qui contribuent aux risques de maladies cardio-vasculaires. De plus, l'élevage d'animaux destinés à la consommation provoque d'énormes dégâts.

DÉFORESTATION ET SURCONSOMMATION D'EAU

En dehors des émissions directes de gaz à effet de serre bien connues, liées aux accumulations de fumier, les élevages bovins seraient la principale cause de déforestation dans les pays en développement. Ils nécessitent en plus de gigantesques quantités d'eau. Protéger la planète consiste avant tout à changer nos habitudes alimentaires. Pour faire un vrai geste écocitoyen, il semble donc indispensable de diminuer notre consommation de viande… ■

LE CHIFFRE

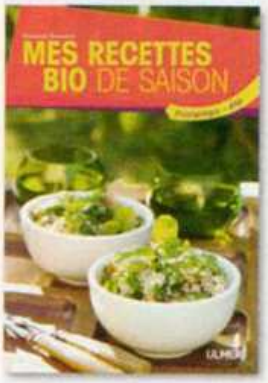
Selon le baromètre CSA/Agence BIO, **85 %** des Français interrogés affirment que, pour eux, le bio c'est une agriculture qui interdit les OGM.

A LIRE

Tout bio !

En plus des tours de main et des conseils pratiques, ce livre propose plus de 60 recettes bio pour le printemps et l'été : douceurs pour le petit déjeuner, amuse-bouche pour l'apéritif et plats salés ou sucrés.

« Mes recettes bio de saison », de Vanessa Romano, photos de Vanessa Romano, éd. Ulmer, 19,90 €.



LE PRODUIT

Le Stick'arôme

Grâce à cette nouvelle présentation en stick papier, les herbes fines sont protégées de l'air et de la lumière jusqu'à leur utilisation. Ce coffret rassemble 40 sticks contenant toutes les herbes utilisées dans la cuisine traditionnelle.

Coffret découverte 40 sticks, 15 €, Cobiplant. En épiceries fines et sur www.stick-arome.fr

ON DÉCOUVRE

Le boulgour

Qu'il soit de blé, d'épeautre, de kamut ou de sarrasin, le boulgour est une céréale débarrassée du son, précuite à la vapeur, séchée et concassée. Fin ou gros, il cuit rapidement sans besoin de trempage. Dans de nombreux plats, il remplace avantageusement le riz et la semoule. Dans un taboulé, il peut même se réhydrater tout simplement dans du jus de citron.

NOUVEAU

Des magasins bio pas comme les autres

Fini le bio triste, fade et moralisateur, place au convivial, bon et accessible en prix. Créée il y a trois ans, l'enseigne compte déjà neuf magasins à Paris et en région parisienne. En 2011, elle a pour ambition d'ouvrir un magasin par mois. Tous les jours, un panier bio à 10 € est disponible, contenant environ 4 kg de fruits et légumes de saison. Ces boutiques offrent de bonnes idées et d'excellents conseils pour vous rendre la vie plus facile.

Trouvez le magasin Bio C'Bon le plus proche de chez vous sur www.bio-c-bon.eu

NOUVEAU

Couleurs méridionales

Idéales pour accompagner les pâtes, viandes et poissons, les sauces pesto basilic parmesan et tomate parmesan remettent au goût la recette originale du pesto, typique du nord-ouest de l'Italie. Elles permettent également de réaliser des fonds de pizza ou de garnir des bruschettas.

Pesto, 3,39 € (180 g), Jardin Bio'. En vente en grandes et moyennes surfaces.

LE CHÂTEAU DE BERNE, du potager à l'assiette

EN PROVENCE, CE DOMAINE REMARQUABLE INVITE À DÉCOUVRIR SON POTAGER PAS COMME LES AUTRES ET DES RECETTES SAVOUREUSES. *Par Kévin Le Manach*

Il existait depuis dix ans un potager, amoureusement entretenu par les chefs et les jardiniers du domaine. Mais, en 2009, le nouveau propriétaire du domaine, Mark Dixon, réalise son rêve en reconstituant dans les jardins du château un potager à l'ancienne, dessiné selon les critères géométriques et esthétiques du « potager à la française ». Celui-ci ouvre ses portes le 29 mai prochain, à l'occasion de la fête des fleurs. Entre pierre et fer forgé, au milieu des fleurs et des légumes, l'idée est de parcourir ces 3 000 m² cultivables en famille. Dans ce domaine niché dans l'arrière-pays provençal, chacun pourra ainsi découvrir le verger d'antan restauré, les oliveraies en plein développement ou bien encore le poulailler retrouvé…

Depuis 2009, le domaine possède un véritable potager à l'ancienne.

ESCAPADE GOURMANDE

Les visites, guidées et gratuites, auront pour but d'expliquer les différentes méthodes de travail pour chacun des espaces. Depuis toujours, herbes et légumes sont cultivés dans un total respect de l'environnement, entre biologique et agriculture à l'ancienne. Absence totale de pesticides, respect des saisons, biodynamie, travail avec les auxiliaires, tout est réfléchi, pensé jusque dans l'association de plantes contre les maladies et les parasites. En outre, le domaine héberge aussi en son sein un restaurant, une brasserie provençale, un vignoble et même une école de cuisine. Bien entendu, jardiniers et cuisiniers travaillent de concert. Ainsi, tandis que les uns cultivent des herbes aromatiques, des légumes méconnus ou oubliés, les autres, sous la direction du chef Sébastien Nouveau, revisitent, inventent et transforment des recettes savoureuses comme les belles langoustines en tartare d'oignons doux à la sauge ou bien encore le carpaccio de tomates à l'ancienne. Des mets que vous pouvez déguster en réservant une table et peut-être prolonger le séjour en prenant une chambre dans l'hôtel quatre étoiles Relais & Château. ■

• Ouvert du 23 avril au 1er juillet et du 28 août au 1er octobre 2011. Compter 340 € pour une chambre double classique, petit déjeuner inclus. Renseignements et réservations : www.chateauberne.com

Bon et pas cher

Professeur de lettres et d'histoire-géographie, Virginie cuisine la production potagère de son mari, Rodolphe Grosleziat (http://reptilyfamily.free.fr), déjà auteur du « Potager anti-crise » (éd. Ulmer), autrement dit vu depuis le jardin. Cette fois, le même potager est vu côté cuisine et l'ouvrage nous propose une multitude de recettes, d'astuces et de conseils pour cuisiner les fruits et légumes du potager (ou du marché) au fil des saisons en régalant toute la famille.

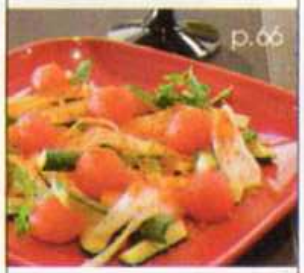
• « Le Potager anti-crise côté cuisine. Manger sain en dépensant peu » de Virginie Iriarte Arriola, photos Franck Boucourt, éd. Ulmer, 22 €.

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

1re SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	▪ concombre ▪ côte de porc vigneronne ▪ tagliatelles ▪ compote d'abricot APPORT : 840 KCAL	▪ salade de tomates et haricots verts ▪ **curry de porc aux pêches et riz aux noix de cajou** ▪ faisselle aux pruneaux APPORT : 870 KCAL	▪ carottes râpées ▪ wing's de poulet ▪ pommes rissolées ▪ **moelleux au chocolat, mascarpone, coco & quartier de poire** APPORT : 920 KCAL	▪ **courgettes et oignons nouveaux gratinés au concentré de tomate Mutti** ▪ foie de veau ▪ mélange de céréales ▪ yaourt bulgare APPORT : 860 KCAL	▪ tarte à l'oignon ▪ darne de thon ▪ haricots plats ▪ salade de pamplemousse APPORT : 870 kcal	▪ radis ▪ rôti de veau Orloff ▪ légumes sautés ▪ **mille-feuille à la crème de floc blanc** APPORT : 970 KCAL	▪ **tartare de saumon sauvage d'Alaska sur salade thaïe** ▪ pintade rôtie ▪ pommes duchesses ▪ poire belle Hélène APPORT : 900 KCAL
DÎNER	▪ **œufs au roquefort** ▪ salade mêlée ▪ yaourt aux fruits ▪ pomme APPORT : 790 KCAL	▪ salade verte aux olives ▪ roussette aïoli ▪ brocolis ▪ fromage fondu ▪ banane APPORT : 800 KCAL	▪ tarte aux épinards, égrené de bœuf et fromage de chèvre ▪ salade verte ▪ yaourt nature sucré ▪ fraises APPORT : 760 KCAL	▪ méli-mélo de crudités ▪ samossa de bœuf ▪ fromage blanc aux framboises APPORT : 760 KCAL	▪ velouté de carottes ▪ **toasts d'agneau, purée de pois et parmesan** ▪ salade verte ▪ compote de rhubarbe APPORT : 800 KCAL	▪ salade d'endive au gouda ▪ papillote de lieu noir sur lit d'épinards ▪ polenta ▪ yaourt aromatisé APPORT : 640 KCAL	▪ velouté de courgettes ▪ lentilles au lard ▪ petits-suisses ▪ compote de pêches APPORT : 780 KCAL
	Le conseil *Nul besoin de prévoir un plat de viande après cette entrée puisqu'avec 2 œufs par personne, cette recette apporte la portion de protéines équivalente à un morceau de viande ou de poisson de 100 g.*		IDÉE GOÛTER **2 petits-suisses compote spéculoos** APPORT : 250 KCAL		**Le conseil** *Il est conseillé chaque jour d'avoir un apport équivalent en protéines animales et végétales. Ce type de recette favorise un tel équilibre en alliant les légumineuses et la viande.*		**Le conseil** *L'huile de ricin ne peut être consommée qu'en très petite quantité à cause de ses actions laxative et purgative. Il n'est pas conseillé aux enfants de moins de 12 ans de consommer cette huile sans avis médical.*
		Le conseil *Le riz a la réputation de ralentir le transit digestif. Si vous l'aimez et que vous ne voulez pas souffrir de cet inconvénient, il suffit d'ajouter des fibres au repas : légumes et fruits.*		**Le conseil** *Voici une recette à retenir : déclinable à volonté, elle permet de mettre des légumes cuisinés au menu avec un faible apport en calories (+ 60 kcal/portion) et ce malgré le gratin !*		**Le conseil** *Même si la quantité peut sembler minime, cette recette contient de l'alcool non cuit, il n'est donc pas conseillé de servir ce dessert à de jeunes enfants.*	

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

2e SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	▪ salade aux pousses de soja ▪ **brochettes façon Bombay** ▪ crème au lait de soja ▪ cocktails de fruits APPORT : 840 KCAL	▪ asperges ▪ tournedos ▪ salsifis et carottes persillés ▪ **entremets marron et chocolat** APPORT : 860 KCAL	▪ radis ▪ poulet rôti ▪ pommes de terre et champignons ▪ fromage blanc fruité APPORT : 850 KCAL	▪ ½ avocat au citron ▪ langue de bœuf sauce piquante ▪ pommes vapeur ▪ haricots beurre ▪ crème chocolat ▪ mangue au sirop APPORT : 890 KCAL	▪ betterave râpée ▪ moules marinières ▪ riz pilaf aux légumes ▪ **muffins aux myrtilles sauvages** APPORT : 880 KCAL	▪ **crevettes sauce cacahuète** ▪ magret rôti ▪ pâtes aux aubergines ▪ charlotte aux pêches au sirop APPORT : 900 KCAL	▪ salade aux toasts de foie gras ▪ **pavé de lotte poêlé aux agrumes** ▪ tarte aux fruits APPORT : 920 KCAL
DÎNER	▪ omelette ▪ tomates provençales ▪ tapioca au lait ▪ pomme APPORT : 760 KCAL	▪ crêpe aux champignons ▪ sucrine et chicorée en salade ▪ fromage blanc vanille ▪ compote de poire APPORT : 750 KCAL	▪ **taboulé de quinoa, concombre, menthe et feta** ▪ blanc de volaille ▪ flan café ▪ compote de litchi APPORT : 740 KCAL	▪ **poivrons rouges entre Savoie et Méditerranée** ▪ viande des grisons ▪ 2 petits-suisses ▪ banane APPORT : 810 KCAL	▪ flan de courgettes aux dés de jambons ▪ salade verte ▪ fromage de brebis ▪ fraises APPORT : 780 KCAL	▪ croque-monsieur ▪ haricots verts ▪ yaourt nature ▪ pomme cuite à la cannelle APPORT : 750 KCAL	▪ salade verte ▪ tortellinis au fromage avec sauce aux légumes ▪ yaourt ▪ compote de rhubarbe APPORT : 770 KCAL
	Le conseil *Pour éviter de consommer trop de féculents et/ou pas assez de légumes, il est idéal, comme le propose cette recette, de prévoir des plats mariant les deux.*	p. 71	IDÉE GOÛTER ▪ **salade de fruits** ▪ **biscuits** APPORT : 250 KCAL	p. 73	**Le conseil** *Un des avantages non négligeables de cette pâtisserie est son index glycémique faible, qui va permettre une assimilation lente des sucres, ce qui est assez rare pour un dessert de ce type.*	p. 75	**Le conseil** *La lotte, avec moins de 1 % de lipides aux 100 g, est un des poissons les plus maigres comme la sole, le cabillaud ou le colin. Il est donc particulièrement indiqué en cas de régime.*
	p. 70	**Le conseil** *Cet entremets devra être considéré comme une friandise, et non comme un laitage, car par sa composition, il ne constitue pas un apport en calcium suffisant.*	p. 72	**Le conseil** *Pour un plat entièrement végétarien, accompagnez ce poivron d'un mélange de céréales à base de quinoa, qui complètera l'apport en protéines du plat et renforcera l'effet satiété.*	p. 74	**Le conseil** *Dépourvue de graisse animale, on pourrait penser que cette recette n'a que de bonnes graisses. Or les ingrédients qui la composent (coco + cacahuète) constituent un apport important en acides gras saturés.*	p. 76

ENTRÉE Œufs au roquefort

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 8 œufs • 50 g de roquefort
- ½ brique de lait concentré non sucré Régilait cuisine
- sel et poivre

1 Écrasez le roquefort à la fourchette, puis mélangez avec le lait.
2 Versez la moitié de la préparation dans 4 ramequins individuels. Cassez 1 œuf dans chaque ramequin, salez et poivrez. Recouvrez avec le restant de la préparation.
3 Faites cuire à four chaud à th. 6–180 °C au bain-marie pendant 15 minutes.

PLAT Bo bun

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 12 nems
- 250 g de vermicelles de soja
- 2 carottes • 6 feuilles de laitue
- 1 citron • 3 tiges de ciboulette
- 12 feuilles de menthe
- 4 c. à soupe de cacahuètes
- 3 c. à soupe d'huile
- 3 c. à soupe de sauce soja sucrée

1 Faites tremper les vermicelles pendant 15 minutes dans de l'eau chaude puis égouttez-les.
2 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
3 Pelez les carottes et découpez-les en fins bâtonnets de 5 cm. Lavez les feuilles de laitue et coupez-les en bandes fines. Lavez et essuyez menthe et ciboulette, hachez-les. Concassez les cacahuètes.
4 Réchauffez les nems au four. Répartissez les vermicelles, la salade, les carottes et les herbes hachées dans 4 bols.
5 Coupez les nems en trois et disposez les morceaux sur les bols. Parsemez de cacahuètes.
6 Mélangez l'huile, la sauce soja sucrée et le jus du citron et arrosez les bols de cette vinaigrette.

DESSERT Panna cotta aux fruits rouges

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- 100 g de fraises • 100 g de framboises
- 4 feuilles de gélatine
- 40 cl de lait entier
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 80 g de sucre en poudre
- ½ c. à café de grains de vanille (en flacon)
- 5 ou 6 gouttes d'extrait d'amande amère
- le jus de ½ citron

1 Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
2 Portez à ébullition le lait, la crème, le sucre avec la vanille. Hors du feu, mélangez-y la gélatine égouttée, laissez refroidir et ajoutez l'extrait d'amande amère.
3 Répartissez la crème obtenue dans 6 verres et faites prendre au réfrigérateur au moins 4 heures. Rincez et séchez les fraises. Mixez-les avec les framboises et le jus de citron. Filtrez le tout dans un tamis.
4 Répartissez le coulis sur le panna cotta et servez aussitôt.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHIROUBLES (ROUGE, BEAUJOLAIS)

MARDI

ENTRÉE Assiette asiatique

Recette de Sandra Hamada
Clichy-sous-Bois (93)

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 160 g de mozzarella
- 4 tranches de pain de campagne
- 20 tomates cerise
- 4 c. à soupe de pesto au basilic
- 4 feuilles de basilic frais (pour le décor)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Tartinez délicatement le pain avec le pesto, recouvrez-le de tranches de mozzarella et de petites tomates coupées en morceaux. Versez 1 filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de sel et de poivre.
2 Passez au gril quelques minutes jusqu'à ce que la mozzarella fonde. Décorez avec quelques feuilles de basilic.

PLAT Curry de porc aux pêches et riz aux noix de cajou

LA RECETTE Marmiton.org

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- 800 g de viande de porc désossée
- 1 l de bouillon de viande • 250 g de riz
- 200 g de pêches au sirop • 2 oignons • 2 tomates
- 50 g noix de cajou • 10 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de curry • huile • sel et poivre

1 Faites cuire le riz. Découpez la viande en petits cubes et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile et les oignons émincés.
2 Saupoudrez de curry, mélangez, puis ajoutez les tomates en dés. Ajoutez le bouillon, puis laissez mijoter 45 minutes.
3 Faites griller les noix de cajou à sec dans une poêle, puis mélangez au riz cuit.
4 Une fois cuite, goûtez la viande, assaisonnez de sel et poivre, puis sortez-la de la casserole.
5 Passez la sauce au tamis, ajoutez 3 cuillerées à soupe de sirop de pêche et remettez à bouillir. Ajoutez les pêches en morceaux, ainsi que la crème. Faites épaissir et versez sur la viande.

Commentaires. Annis24 : 4/5.
Très bonne recette, mes enfants adorent !
En revanche, je n'ai mis que 50 cl de bouillon, sinon cela fait trop de sauce.

Astuce :
Certains trouvent dommage de filtrer la sauce. Si vous souhaitez garder les oignons et les tomates, mixez la sauce avant de la lier avec de la crème et du sirop.

DESSERT Sorbet vitaminé

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

- 6 kiwis
- 2 oranges
- 1 citron
- 200 g de sucre

1 Pelez les kiwis, passez la chair au mixeur. Pressez les oranges et ajoutez le jus à la pulpe des fruits en même temps que le jus du citron.
2 Faites chauffer 20 cl d'eau et le sucre jusqu'à ébullition, retirez du feu et laissez refroidir.
3 Mélangez les deux préparations, ajoutez de nouveau du jus de citron si nécessaire et placez dans la sorbetière jusqu'à ce que la glace prenne.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN LISTEL (ROSÉ, PROVENCE)

MERCREDI

ENTRÉE Velouté de chou-fleur express

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 1 sachet de têtes de chou-fleur congelées
- ½ citron • 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 poignées de croûtons aillés
- 1 cube de bouillon
- 1 c. à café de paprika doux

1 Faites fondre le cube de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante, ajoutez le jus du demi-citron et plongez-y les bouquets de chou-fleur encore congelés. Faites cuire 15 minutes.
2 Passez le tout au mixeur, ajoutez la crème fraîche et saupoudrez de paprika. Servez avec quelques croûtons aillés.

PLAT Haddock poché, sauce au thym citronné

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 400 g de filets de haddock
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 brins de thym citronné
- 2 brins d'aneth
- 50 cl de lait écrémé
- 8 c. à café de beurre
- sel et poivre

1 Coupez les filets de haddock en tronçons d'environ 1,5 cm de large. Faites-les pocher 5 minutes dans le lait avec le thym citronné. Prélevez le haddock, réservez-le au chaud.
2 Portez le lait à ébullition, incorporez le beurre en petits dés sans cesser de remuer. Salez, poivrez, réservez dans un bain-marie.
3 Coupez les deux extrémités des poivrons, enlevez les graines. Coupez les légumes en quatre dans le sens de la longueur, épluchez-les à l'aide d'un économe et émincez-les en petits bâtonnets. Faites-les cuire 4 minutes à l'eau bouillante. Égouttez.
4 Dressez les tronçons de haddock sur le plat de service, nappez de lait au thym citronné, parsemez de poivrons et d'aneth haché.

DESSERT Moelleux au chocolat, mascarpone, coco & quartier de poire

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 4 petits moelleux au chocolat prêts à réchauffer • 1 poire william
- 100 g de mascarpone
- 100 g de purée de coco
- 30 g de coco râpé • 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille fendue

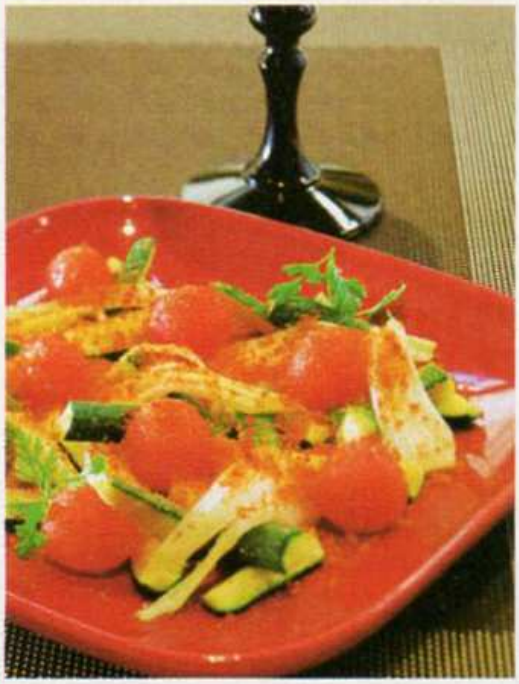
1 Mélangez dans un saladier le mascarpone, la purée de coco et la coco râpée.
2 Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le sucre et les gousses de vanille fendues. Plongez-y les poires sans la peau, laissez frémir jusqu'à ce que la chair soit translucide et laissez refroidir.
3 Répartissez la crème de coco mascarpone dans 4 coupelles.
4 Passez au four les moelleux, déposez un quartier de poire sur chacun et servez.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PESSAC-LÉOGNAN (BLANC, BORDEAUX)

JEUDI

ENTRÉE Courgettes et oignons nouveaux gratinés au concentré de tomate Mutti

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES



- **16 minicourgettes • 12 oignons nouveaux**
- **1 boîte de tomates cerise Pomodorini di Collina Mutti**
- **20 g de Doppio Concentrato Mutti (concentré de tomates)**
- **20 g de parmesan râpé • 30 g de chapelure**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge • sel et poivre**

1 Dans un bol, mélangez le parmesan râpé, la chapelure et le Doppio Concentrato Mutti. Laissez reposer au frais.
2 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
3 Coupez les courgettes en quatre, détaillez les oignons en deux. Dans une grande casserole d'eau légèrement salée, faites cuire al dente (environ 7 minutes) les lamelles de courgette et les moitiés d'oignon. Plongez les légumes une fois cuits dans un bac d'eau glacée. Égouttez-les.
4 Égouttez les tomates cerise. Disposez tous les légumes dans un plat creux et assaisonnez avec l'huile d'olive, du sel, du poivre. Saupoudrez du mélange parmesan, chapelure et concentré de tomate.
5 Enfournez pour 6 à 8 minutes.

PLAT Escalopes de veau crémeuses

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **4 escalopes de veau**
- **1 citron • 30 g de beurre**
- **4 c. à soupe de crème fraîche liquide**
- **1 c. à soupe de farine**
- **sel et poivre**

1 Salez et poivrez la viande, puis farinez-la légèrement des deux côtés.
2 Faites chauffer le beurre dans la poêle. Mettez-y la viande à cuire sur feu moyen, de 4 à 5 minutes de chaque côté suivant l'épaisseur.
3 Déposez les escalopes dans un plat chaud.
4 Dans la poêle restée sur le feu, incorporez la crème fraîche. Délayez-la soigneusement avec une cuillère en bois, rajoutez le jus du citron pressé. Laissez bouillir un instant.
5 Versez sur la viande et servez aussitôt.

DESSERT Riz au lait et confiture de pamplemousse

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- **1 l de lait**
- **1 jaune d'œuf**
- **150 g de riz rond**
- **125 g de sucre**
- **1 gousse de vanille**

Pour la confiture de pamplemousse :

- **4 pamplemousses de Floride**
- **300 g de sucre**

1 Préparez la confiture : pelez 3 pamplemousses à vif et récupérez les suprêmes. Pressez le jus du pamplemousse restant.
2 Mettez dans une casserole les suprêmes, le sucre et le jus de pamplemousse et laissez réduire jusqu'à obtention d'une confiture translucide.
3 Portez le lait à ébullition et ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Ajoutez le riz et laissez cuire doucement à feu doux, jusqu'à ce que celui-ci ait absorbé tout le lait. Ajoutez le sucre préalablement mélangé avec le jaune d'œuf.
4 Versez le tout dans des petits pots, laissez refroidir, puis recouvrez d'une cuillerée à café de confiture de pamplemousse.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BANYULS (ROUGE, LANGUEDOC-ROUSSILLON)

VENDREDI

ENTRÉE Salade de pousses de bambou et crabe

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- 120 g de miettes de crabe • 400 g de pousses de bambou
- 100 g de salade verte • 80 g de pousses de soja
- 6 brins de ciboulette • 20 g de grains de sésame
- 20 g de noix de coco râpée • 4 c. à café de sauce soja
- 4 c. à café d'huile de tournesol

1 Lavez, essorez et ciselez les feuilles de salade. Coupez les pousses de bambou en petits morceaux.
2 Dans un petit saladier, mélangez les miettes de crabe, la noix de coco, les grains de sésame, les pousses de soja, la salade émincée et les morceaux de pousses de bambou.
3 Assaisonnez avec l'huile et la sauce de soja. Au dernier moment, parsemez de ciboulette ciselée.

PLAT Toasts d'agneau, purée de pois et parmesan

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 steaks d'agneau minces (gigot)
- 200 g de petits pois frais ou surgelés • 1 échalote
- 8 tranches de pain de mie • 40 g de parmesan entier
- 20 cl de bouillon de légumes (ou cube de bouillon)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Hachez l'échalote. Faites-la suer à feu doux avec l'huile d'olive. Quand elle est transparente, ajoutez les petits pois et le bouillon. Salez (sauf si vous utilisez du bouillon en cube). Faites mijoter 10 minutes.
2 Découpez le pain de mie avec un emporte-pièce rond ou une tasse.
3 Poêlez les steaks d'agneau, salez, poivrez. Coupez-les à la taille des cercles de pain.
4 Grillez les tranches de pain de mie. Mixez les petits pois en purée. Nappez les toasts avec la purée, surmontez d'un steak et d'une lamelle de parmesan.

DESSERT Gâteau russe aux pommes

Recette de Sandra Di Prizio
Knutange (57)

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

- 3 pommes • 4 œufs entiers
- 250 g de beurre ou de margarine
- 250 g de sucre
- 250 g de farine • 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 20 g de cacao amer en poudre
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 c. à soupe de cannelle

1 Préchauffez le four à th. 4–160 °C. Travaillez le beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à l'obtention d'une mousse.
2 Ajoutez les œufs, le cacao, la cannelle et le rhum. Remuez bien. Mélangez la farine à la levure. Incorporez dans la préparation.
3 Quand la pâte est bien lisse, ajoutez les pommes coupées en dés.
4 Mettez dans un moule à manqué beurré préalablement tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 1 heure. Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CAHORS (ROUGE, SUD-OUEST)

SAMEDI

Croquettes de fromage frais

ENTRÉE

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 200 g de fromage frais de type cottage-cheese
- 1 œuf
- 1 bouquet d'herbes fraîches (menthe, ciboulette, basilic)
- 100 g de farine
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1 Égouttez le fromage et façonnez-le en petits palets. Ciselez les herbes. Battez l'œuf. Roulez les palets de fromage dans les herbes ciselées, puis la farine et l'œuf battu et, enfin, la chapelure.
2 Renouvelez l'opération une fois.
3 Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faites-y colorer doucement les petits palets. À déguster avec une salade verte.

Tortilla aux légumes du soleil

PLAT

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 À 30 MINUTES

- 8 œufs
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 tomates
- 4 branches de thym
- 4 branches de romarin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Lavez les légumes. Coupez-les en fines lamelles. Faites-les dorer à la poêle dans l'huile d'olive.
2 Battez les œufs, puis salez et poivrez.
3 Disposez les légumes dans un plat à lasagnes. Incorporez-y doucement les œufs battus. Ajoutez le thym et le romarin.
4 Faites cuire dans le four à th. 5/6 – 160 °C. Surveillez la cuisson pendant 20 à 30 minutes.
5 Servez chaud avec une salade verte.

Mille-feuille à la crème de floc blanc

DESSERT

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 2 abaisses de feuilletage de 10 x 24 cm et 3 mm d'épaisseur (demandez à votre pâtissier de les détailler)
- 200 g de crème fouettée
- 2 jaunes d'œufs (petit calibre)
- 65 cl de floc de Gascogne blanc
- 16 g de sucre
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1,5 feuille de gélatine

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C.
2 Mélangez dans une casserole 35 cl de floc de Gascogne blanc, les jaunes d'œufs et le sucre. Cuisez à 80°C, en utilisant un thermomètre.
3 Arrêtez la cuisson et incorporez la gélatine ramollie, puis le reste de floc. Quand le mélange est presque froid, incorporez délicatement la crème fouettée.
4 Enfournez les 2 abaisses de feuilletage. À mi-cuisson, retournez-les et saupoudrez-les de sucre glace.
5 Quand le feuilletage est refroidi, garnissez-le avec la crème à mille-feuille.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN LIRAC (ROSÉ, VALLÉE DU RHÔNE)

DIMANCHE

ENTRÉE Tartare de saumon sauvage d'Alaska sur salade thaïe

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 400 g de saumon sauvage fumé d'Alaska rouge ou argenté en tranches
- 200 g de concombre
- 125 g de radis
- 125 g de carottes
- 1 échalote
- 1 citron vert
- 75 g de germes de soja
- 20 à 30 g de pâte feuilletée
- 4 c. à soupe de sauce chili (sucrée)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe d'huile de ricin
- 50 cl d'huile de tournesol pour la friture
- sel et poivre

1 Hachez finement le saumon sauvage fumé. Épluchez et hachez l'échalote, rincez le citron vert et prélevez le zeste de la moitié. Pressez la chair. **2** Versez le jus de citron sur le saumon haché, salez et poivrez, ajoutez l'échalote et le zeste de citron. Réservez au frais. **3** Épluchez les légumes, puis détaillez-les en julienne. Mélangez la sauce soja, le chili, l'huile de ricin et le jus de citron vert restant. Salez et poivrez. Ajoutez la julienne de légumes et laissez reposer 10 minutes. Égouttez les germes de soja. Découpez la pâte feuilletée en 4 rectangles. **4** Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle profonde et vérifiez la température à l'aide d'une cuillère en bois (de petites bulles doivent se former autour du manche). Déposez les rectangles de pâte dans l'huile bouillante et faites-les frire environ 30 secondes, puis égouttez-les sur du papier absorbant. **5** Mélangez les germes de soja à la salade, rectifiez l'assaisonnement. Remplissez une coupelle de tartare de saumon sauvage, démoulez sur une assiette et garnissez de rectangles de pâte frits. Servez accompagné de la julienne de légumes.

PLAT Chapon de pintade aux patates douces

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 H 30

- 1 chapon de pintade
- 800 g de patates douces
- 1 gousse de vanille
- 25 cl de fond de volaille
- 10 cl de sirop d'érable
- 50 g de beurre
- 5 cl d'huile végétale
- Sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Salez et poivrez l'intérieur de la volaille. Placez-la dans une cocotte, arrosez d'huile, couvrez et enfournez pour 30 minutes. **2** Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée. **3** Ouvrez et grattez la gousse de vanille, chauffez-la dans une casserole avec le sirop d'érable. Sortez le chapon, arrosez-le avec le sirop d'érable vanillé. **4** Baissez le four à th. 6–180 °C. Remettez le chapon à cuire 30 minutes en l'arrosant régulièrement. **5** Dans une poêle, faites dorer les patates douces dans le beurre. Ajoutez-les dans la cocotte autour du chapon avec le fond de volaille bouillant, remettez le tout à cuire encore 30 minutes. Sortez la cocotte, laissez reposer le chapon 15 minutes avant de le découper.

DESSERT Aumônière surprise au beurre d'orange

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 400 g de fruits frais de saison ou exotiques
- 4 feuilles de brick
- 20 g de beurre demi-sel
- 50 cl de crème pâtissière un peu épaisse
- 1 rouleau de réglisse
- 1 c. à soupe de sucre glace

Pour le beurre d'orange :

- 4 oranges
- 80 g de beurre salé
- 50 g de sucre

1 Lavez les fruits, épluchez-les et taillez-les en petits dés. **2** Préchauffez le four à th. 8/9–250 °C. **3** Préparez le beurre d'orange : taillez le beurre froid en morceaux. Pressez les oranges, versez le jus dans une casserole, ajoutez le sucre. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Incorporez peu à peu le beurre. Réservez. **4** Faites fondre 20 g de beurre. Étalez les feuilles de brick, badigeonnez-les au pinceau de beurre fondu. **5** Répartissez au centre la crème pâtissière et les dés de fruits. Fermez et liez avec un ruban de réglisse. Enfournez pour 2 à 3 minutes, afin d'obtenir un brick croustillant. **6** Sur les assiettes, disposez un cordon de beurre d'orange, l'aumônière, puis saupoudrez de sucre glace.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MÉDOC (ROUGE, BORDEAUX)

LUNDI

ENTRÉE Salade de pommes de terre printanière

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 7 MINUTES

- 250 g crevettes grises
- 500 g de petites pommes de terre primeur
- 2 pamplemousses roses
- 1 oignon blanc • 1 oignon rouge
- ½ botte basilic • 10 cl huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à café d'huile de truffe
- 1 c. à café de miel
- sel et poivre

1 Lavez les pommes de terre et disposez-les dans un plat adapté au micro-ondes dans un fond d'eau, couvrez d'un film. Faites-les cuire au micro-ondes 7 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir et coupez-les en deux.
2 Épluchez le pamplemousse et enlevez la chair. Récupérez le jus.
3 Mélangez le jus avec l'huile d'olive et l'huile de truffe, le miel et le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez.
4 Hachez finement l'oignon rouge et l'oignon blanc, mélangez aux crevettes cuites et décortiquées et aux pommes de terre. Arrosez de vinaigrette.
5 Décorez avec quelques feuilles de basilic.

PLAT Brochettes façon Bombay

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • MARINADE 30 MINUTES • CUISSON 7 MINUTES

- 4 escalopes de poulet • 3 endives Perle du Nord & Co spéciales à braiser • 1 mangue
- 1 grappe de raisin noir • 1 bouquet de coriandre • 2 verres de riz • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de curry • 1 pistil de safran

1 Préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le curry et la coriandre hachée. Coupez les escalopes en morceaux et laissez-les mariner 30 minutes.
2 Coupez les endives en larges morceaux vers la pointe, émincez le reste. Épluchez et coupez la mangue en larges morceaux.
3 Faites cuire le riz en ajoutant le pistil de safran dans l'eau.
4 Sur un pic en bois, alternez les morceaux de poulet, d'endives, de mangue et les grains de raisin.
5 Faites cuire les brochettes au gril 7 minutes par face.
6 Présentez le riz dans un bol, saupoudrez de coriandre hachée, posez-le sur une assiette et déposez les brochettes à côté.

DESSERT Fromage blanc aux fruits

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- 2 oranges • 400 g de fromage blanc
- 100 g de crème fraîche épaisse • 125 g de sucre • 50 g d'amandes
- 100 g de raisins secs • 50 g de cerises confites

1 Battez vigoureusement le fromage blanc. Pressez les oranges.
2 Ajoutez tous les ingrédients, mélangez bien. Disposez dans 4 coupelles et servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN ALSACE PINOT NOIR (ROUGE, ALSACE)

MARDI

ENTRÉE Chaussons à l'orientale

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de viande hachée
- 50 g d'oignons
- 10 brins de coriandre
- 10 brins de ciboulette
- 1 jaune d'œuf battu
- 50 g de raisins secs
- 25 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 pincées de quatre épices
- 1 c. à café de cumin • sel et poivre

1 Pelez et hachez finement les oignons. Ciselez la ciboulette et la coriandre. **2** Dans une grande sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile chaude 5 minutes à feu doux en remuant souvent. **3** Ajoutez la viande et faites cuire à feu vif en mélangeant souvent. **4** Salez et poivrez, ajoutez les raisins, les pignons, les quatre épices, le cumin, remuez et laissez cuire 3 minutes. Ajoutez les herbes, mélangez et retirez du feu. **5** Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Déroulez la pâte et posez-la sur une plaque de four. Versez le contenu de la sauteuse sur la moitié de la pâte jusqu'à 2 cm du bord. **6** Rabattez la pâte sans farce sur la farce. Soudez les deux bords du chausson en appuyant tout autour. **7** Badigeonnez toute la surface avec l'œuf battu dans un peu d'eau. Cuisez pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PLAT Lasagnes de pommes de terre, ricotta et épinards

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

- 800 g de pommes de terre à gratin • 200 g d'épinards surgelés ou 1 kg d'épinards frais
- 1 kg ricotta égouttée
- 200 g d'emmenthal râpé
- 100 g de beurre
- 30 cl de lait • 50 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Faites revenir les épinards dans l'huile d'olive, salez et poivrez. Hachez-les finement et mélangez-les à la ricotta. **2** Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur. **3** Beurrez un plat à gratin dans lequel vous disposez une couche de pommes de terre. Recouvrez d'une couche du mélange ricotta épinards (2 cm d'épaisseur). Répétez cette opération trois fois. **4** Faites fondre un peu de beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine, puis le lait et, tout en remuant, portez à ébullition pour que la sauce prenne la consistance d'une béchamel. **5** Salez et poivrez. Ajoutez l'emmenthal. Mélangez bien et versez sur la lasagne. **6** Enfournez pour 35 minutes dans un four préchauffé à th. 6–180 °C.

DESSERT Entremets marron et chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 1 boîte de pâte à tartiner chocolatée
- 1 boîte de pâte de marrons Sabaton (240 g)
- 10 cl de crème fraîche • 10 cl de lait

1 Dans un petit verre, faites tomber, au centre, 1 cuillerée à café de pâte à tartiner chocolatée. **2** Répartissez-la régulièrement sur les côtés du verre : faites tourner le verre en maintenant le dos d'une petite cuillère sur la paroi. Faites durcir au réfrigérateur quelques minutes. **3** Pendant ce temps, travaillez à la fourchette la pâte de marrons (d'abord seule) puis incorporez progressivement la crème fraîche et le lait. **4** Versez dans les verres et laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN SAINT-AMOUR (ROUGE, BEAUJOLAIS)

MERCREDI

ENTRÉE Taboulé de quinoa, concombre, menthe, feta

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 250 g de quinoa
- 2 citrons verts
- 1 concombre
- 20 feuilles de menthe
- 150 g de feta
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette
- sel et poivre du moulin

1 Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée en suivant les indications portées sur l'emballage), puis laissez-le refroidir.
2 Lavez le concombre, pelez-le en laissant un peu de peau puis découpez-le en petits dés.
3 Émiettez la feta et ciselez les feuilles de menthe.
4 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, assaisonnez avec le jus des citrons verts, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel, du poivre, un peu de piment et réservez au frais en recouvrant d'un film jusqu'au moment de servir.
5 Vous pouvez ajouter un peu de zeste de citron vert râpé dans la salade.

PLAT Saumon aux litchis

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 pavés de saumon
- 1 boîte de litchis
- 1 citron
- 1 bouquet de persil
- 50 g de crème légère
- 600 g de tagliatelles fraîches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1 Équeutez le persil et hachez-le. **2** Pressez le citron et réservez le jus.
3 Faites cuire les pavés de saumon environ 15 minutes dans un four à th. 7–210 °C avec les litchis, le jus de citron, l'huile d'olive.
4 Délayez le jus des litchis à la casserole avec la crème légère.
5 Plongez les tagliatelles 3 minutes dans l'eau bouillante en remuant régulièrement. **6** Versez la sauce légère sur les pâtes et déposez dessus les pavés aux litchis. Parsemez de persil.

DESSERT Verrines de caramel chocolaté au beurre salé

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 100 g de chocolat au lait
- 40 cl de crème liquide
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre à la fleur de sel de Guérande

1 Déposez le sucre dans une casserole, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau. Cuisez ce mélange jusqu'à l'apparition d'une coloration blonde.
2 Retirez le caramel du feu et réduisez-le avec 10 cl de crème liquide. Remettez à cuire quelques minutes hors du feu et ajoutez progressivement le beurre à la fleur de sel coupé en petits morceaux.
3 Râpez le chocolat au lait et versez le caramel au beurre dessus. Mélangez à la spatule. Laissez refroidir légèrement.
4 Fouettez la crème liquide et incorporez-la au fondant en soulevant délicatement la préparation.
5 Remplissez des verrines du caramel fondant, couvrez-les d'un papier film. Réservez au frais 3 heures.
6 Démoulez et servez.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHEVERNY (BLANC, VAL DE LOIRE)

JEUDI

ENTRÉE Soupe de fèves fraîches

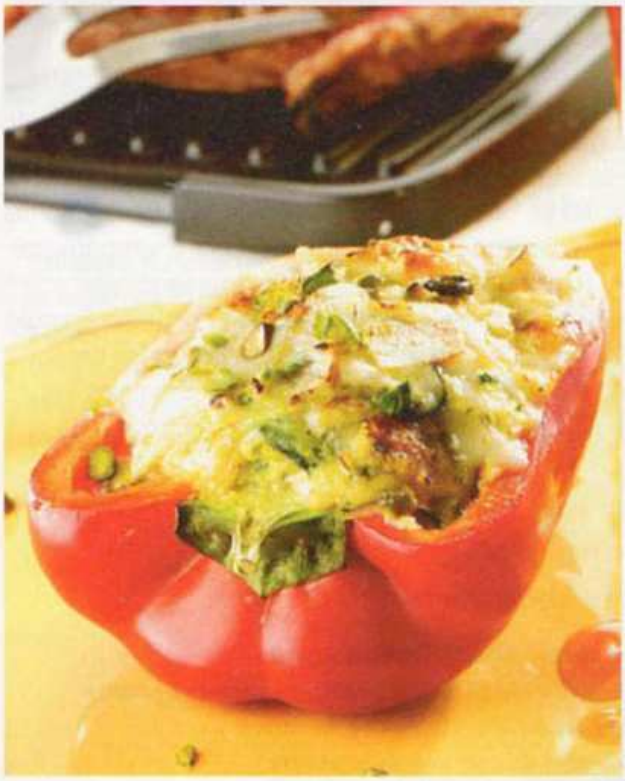
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 400 g de fèves fraîches
- 1 échalote grise
- 1 branche de sarriette fraîche
- 10 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème épaisse allégée
- 1 l de bouillon de légumes
- sel et poivre

1 Écossez les fèves. Lavez soigneusement la sarriette. Pelez et émincez l'échalote.
2 Dans une cocotte, faites fondre le beurre et laissez-y colorer le hachis d'échalotes pendant quelques minutes.
3 Ajoutez les fèves et mouillez avec le bouillon de légumes. Salez, poivrez, ajoutez la sarriette et laissez mijoter sur feu doux pendant 15 minutes environ.
4 Ôtez la sarriette, mixez le potage à pleine puissance et liez avec la crème légère. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, réchauffez sur feu doux et servez.

PLAT Poivrons rouges entre Savoie et Méditerranée

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES



- 3 poivrons • 2 courgettes • 1 oignon
- ½ reblochon • 1 œuf • 30 g de pistaches concassées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Lavez la courgette et râpez-la grossièrement. Ciselez l'oignon.
2 Dans une poêle, faites revenir la courgette avec l'oignon et 1 filet d'huile d'olive pendant 5 minutes à feu doux et en remuant régulièrement.
3 Lavez les poivrons, enlevez le pédoncule et coupez-les deux. Ôtez les parties blanches et les graines.
4 Dans un saladier, mélangez les courgettes avec les pistaches concassées et l'œuf. Assaisonnez (sans trop saler).
5 Coupez le reblochon en dés et incorporez-le à la préparation.
6 Farcissez les demi-poivrons avec la préparation et déposez-les dans un plat à gratin avec 1 demi-verre d'eau au fond du plat et 1 filet d'huile d'olive pour éviter qu'ils n'accrochent au plat.
7 Enfournez à th. 6–180 °C pour 45 minutes, en surveillant la cuisson.

DESSERT Blinis au chocolat

POUR 30 PIÈCES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 3 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- 2 œufs
- 300 g de yaourt bulgare
- 200 g de farine
- 20 g de sucre
- 20 g de cacao
- 1 sachet de levure chimique

1 Tamisez la farine avec la levure. Dans un saladier, battez les œufs avec le yaourt, incorporez la farine et la levure, le sucre et le cacao.
2 Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.
3 Déposez des petits tas de pâte dans une poêle antiadhésive chaude et laissez cuire 1 à 2 minutes. Retournez les blinis lorsque des trous se forment à la surface et poursuivez la cuisson 1 minute.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN BANDOL (ROSÉ, PROVENCE)

VENDREDI

ENTRÉE Flammekueche à la faisselle

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **1 pâte à pizza**
- **60 g de lardons nature • 200 g d'oignons**
- **100 g de faisselle Rians**
- **1 bouquet de fleur de thym**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 Émincez les oignons et faites-les revenir avec un peu d'huile. Laissez compoter puis ajoutez les lardons.
3 Détaillez 6 disques de pâte. Étalez le fromage blanc uniformément à 0,5 cm du bord, puis recouvrez du mélange oignons-lardons. Parsemez de fleur de thym, salez et poivrez.
4 Enfournez sur une pierre à pizza, à four très chaud.

PLAT Acras de morue pochés au lait

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • TREMPAGE 1 JOUR • REPOS 4 HEURES

- **450 g de morue • 8 cives**
- **1 oignon • 2 gousses d'ail**
- **5 brins de ciboulette**
- **75 cl de lait entier**
- **30 cl d'huile de pépins de raisin**

Pour la pâte à acras

- **2 œufs**
- **40 cl de lait entier**
- **250 g de farine**
- **sel et poivre**

1 La veille, déposez la morue dans un récipient rempli d'eau afin de la dessaler. Renouvelez l'eau plusieurs fois. **2** Versez le lait dans une cocotte, déposez-y la morue débarrassée de sa peau et de ses arêtes. Cuisez 15 minutes à petite ébullition. **3** Égouttez la morue une fois cuite, pilez sa chair au mortier. **4** Lavez et ciselez finement la ciboulette et les cives. Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. **5** Déposez la morue dans un saladier, ajoutez les herbes, l'oignon et l'ail, mélangez puis réservez. **6** Préparez la pâte à acras. Dans un autre saladier, mélangez le lait et la farine. Dans un bol, battez-les en omelette. Ajoutez-les au contenu du premier saladier, salez, poivrez et fouettez vigoureusement. Couvrez d'un linge et laissez reposer à température ambiante pendant 4 heures. **7** Mettez à chauffer l'huile dans une sauteuse. Versez la pâte sur la morue pilée et travaillez la préparation à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à obtenir une pâte molle. **8** Déposez des cuillerées de pâte dans l'huile bouillante 3 à 4 minutes puis retirez avec une écumoire. **9** Égouttez les acras au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez chaud ou tiède.

DESSERT Muffins aux myrtilles sauvages

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 30 MINUTES

- **150 g de myrtilles sauvages surgelées d'Amérique du Nord • 2 œufs • 250 g de yaourt liquide**
- **50 g de noix (par ex. de Californie) • 125 g de cassonade très fine pour la pâtisserie • 50 g de sucre en poudre**
- **75 g de petits flocons d'avoine (à cuisson rapide) • 50 g de gros flocons d'avoine • 75 g de farine**
- **2 sachets de sucre vanillé • 8 c. à soupe d'huile de noix • 4 c. à soupe d'huile végétale neutre**
- **1 c. à café de levure chimique • 1 pointe de couteau de bicarbonate • 1 pointe de couteau de cannelle**

1 Dans une jatte, mélangez la farine, les petits et les gros flocons d'avoine, la levure chimique et le bicarbonate.
2 Dans une deuxième jatte, remuez les œufs, la cassonade, le sucre vanillé, la cannelle, l'huile de noix, l'huile et le yaourt.
3 Hachez les noix. Ajoutez-les au mélange de farine aux œufs et mélangez rapidement. Mettez enfin les myrtilles surgelées et amalgamez sans trop remuer.
4 Placez les caissettes en papier dans les creux de moules à muffin. Versez-y la pâte.
5 Faites cuire dans le four préchauffé à th. 6–180 °C pendant environ 30 minutes. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre en poudre.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN QUINCY (BLANC, VAL DE LOIRE)

SAMEDI

ENTRÉE Crevettes sauce cacahuète

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **32 crevettes décortiquées crues**

Pour la sauce : • **1 c. à café de zeste de citron** • **3 c. à soupe de jus de citron vert** • **1 c. à café de gingembre frais râpé** • **80 g de beurre de cacahuète** • **250 ml de lait de coco non sucré** • **1 c. à soupe de sauce soja** • **1 c. à soupe de sucre brun** • **1 c. à soupe de sauce chili épicée**

1 Préparez la sauce cacahuète en mélangeant dans une casserole tous les ingrédients de la sauce.
2 Cuisez à feu moyen pendant 5 minutes sans laisser bouillir en remuant sans arrêt, jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retirez du feu. La sauce épaissira davantage en refroidissant.
3 Piquez chaque crevette avec un cure-dent pour bien la maintenir et faciliter la dégustation.
4 Saisissez les minibrochettes de crevettes sur la grille du barbecue pendant 5 minutes, en retournant une fois en milieu de cuisson.
5 Dégustez-les en les trempant dans la sauce cacahuète.

PLAT Tarte aux asperges

POUR 4 À 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- **1 rouleau de pâte feuilletée**
- **24 asperges vertes en bocal**
- **4 œufs**
- **150 g de ricotta**
- **30 cl de crème liquide**
- **1 pincée de noix muscade**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
2 Garnissez un moule à tarte préalablement recouvert de papier sulfurisé avec la pâte feuilletée. Cuisez à blanc pendant 15 minutes.
3 Égouttez les asperges et coupez-les en deux, mettez à part les pointes.
4 Passez au mixeur les autres morceaux avec la ricotta, la crème et les œufs jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
5 Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Mélangez.
6 Versez cette préparation sur le fond de pâte précuit. Répartissez ensuite les pointes d'asperge dans la tarte et enfournez pour 40 minutes, en surveillant la cuisson. Servez chaud.

DESSERT Duo de smoothies

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

Pour le smoothie rose :
- **200 g de fruits des bois surgelés**
- **30 g de yaourt nature**
- **1 c. à café de miel**

Pour le smoothie jaune :
- **2 bananes**
- **½ citron**
- **30 cl de lait de soja**

1 Réalisez le smoothie rose en plaçant tous les ingrédients dans le blender et mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène et assez épais.
2 Versez la préparation dans des verres, placez au frais.
3 Réalisez le smoothie jaune en plaçant les ingrédients dans le blender nettoyé et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et plus liquide que le premier.
4 Versez-le délicatement sur le premier smoothie et servez aussitôt.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHABLIS (BLANC, BOURGOGNE)

DIMANCHE

ENTRÉE Mousse de perles de Japon aux tomates et concombre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • REPOS 1 HEURE

- 4 tomates • 1 oignon blanc
- 1 concombre • 1 citron
- 1 petite botte de ciboulette
- 100 g de chèvre frais • 40 g de fromage frais
- 30 g de perles de Japon Potages et Desserts Tipiak
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de piment de Cayenne moulu
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 4 gouttes de colorant alimentaire rouge
- sel et poivre

1 Versez les perles en pluie dans de l'eau en ébullition, ajoutez quelques gouttes de colorant et laissez cuire 15 minutes à feu doux en remuant régulièrement. **2** Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez-les, épépinez-les et découpez-les en petits dés. **3** Hachez l'oignon blanc et la ciboulette finement. Pressez le citron. Dans un saladier, mélangez les dés de tomates, l'oignon et la ciboulette hachés. Salez et poivrez. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive, remuez le tout et réservez au frais. **4** Épluchez le concombre, coupez-le en deux et épépinez-le à l'aide d'une petite cuillère. Coupez-le et mixez-le avec du sel et du poivre. **5** Incorporez les différents fromages et mixez à nouveau. Ajoutez les perles colorées en rouge dans la mousse de concombre au chèvre. **6** Déposez 1 à 2 cuillerées de mousse dans 4 verrines. **7** Ajoutez une couche de tartare de tomates et recouvrez à nouveau de 1 à 2 cuillerées de mousse. Terminez par une couche de tartare. Parsemez d'un soupçon de piment. **8** Couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais 1 heure avant de servir.

PLAT Pavés de lotte poêlés aux agrumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 8 morceaux de lotte (de 70 g chacun) • 2 pamplemousses • 2 oranges • 200 g de crème fraîche à 0 %
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de graines de pavot noir • 1 pincée de safran • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 Épluchez à vif les pamplemousses et les oranges. Détaillez-les en segments, en éliminant bien les peaux.
3 Rangez les segments en éventail en alternant pamplemousse et orange sur la plaque du four.
4 Passez au four 2 minutes, saupoudrez de pavot noir.
5 Poêlez les morceaux de lotte dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, en les retournant. Salez et poivrez.
6 Dans une casserole à feu moyen, faites fondre la crème avec le safran en fouettant pendant 2 minutes.
7 Dressez les segments d'agrumes et les morceaux de lotte sur 4 assiettes chaudes. Versez une virgule de sauce au safran et servez bien chaud.

DESSERT Financiers asiatiques aux amandes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 40 cl de lait de riz
- 4 c. à soupe de purée d'amandes
- 4 c. à soupe de sucre brun
- 2 g d'agar-agar

1 Mélangez le lait et l'agar-agar. Portez à ébullition et laissez frémir 2 minutes sans cesser de remuer.
2 Hors du feu, ajoutez la purée d'amandes et le sucre.
3 Versez dans des moules à financier. Laissez refroidir, puis réservez 2 heures au réfrigérateur.
À déguster avec un sorbet ou une crème caramel.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN RIESLING (BLANC, ALSACE)

LUNDI

ENTRÉE Gratin d'artichaut

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 4 fonds d'artichaut cuits
- 50 g de bleu du Vercors-Sassenage
- 50 g de trappes (fromage de trappistes)
- 40 g de beurre demi-sel
- 3 c. à soupe de chapelure

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 Dans le bol d'un mixeur, placez le bleu du Vercors-Sassenage, le fromage de trappes et le beurre ramolli. Mixez.
3 Placez les fonds d'artichaut dans un plat à four beurré, répartissez-y l'appareil obtenu précédemment. Saupoudrez de chapelure.
4 Enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce que la surface gratine.

PLAT Foie d'agneau au vinaigre balsamique

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

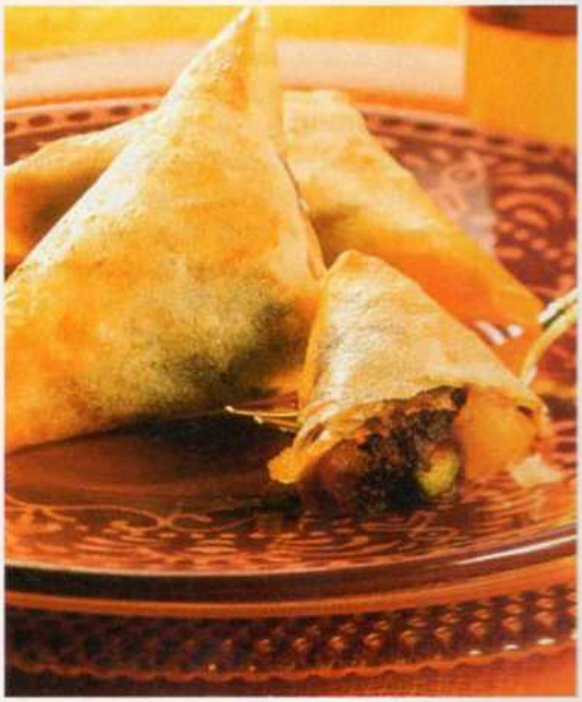
- 800 g de foie d'agneau tranché
- 1 botte de persil • 2 gousses d'ail
- 15 cl de jus d'orange
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de sucre • sel et poivre

1 Épluchez l'ail, hachez-le avec le persil.
2 Dans une poêle bien chaude, faites revenir le foie à l'huile d'olive, salez et poivrez. Retirez-le et gardez-le au chaud entre deux assiettes.
3 Ajoutez le jus d'orange, le sucre et le vinaigre dans la poêle. Faites réduire jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
4 Servez le foie parsemé du mélange ail-persil, avec la sauce et un mélange de légumes assaisonnés à l'huile d'olive.

DESSERT Samossas figues et abricots

POUR 4 PERSONNES (12 SAMOSSAS) • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • CONGÉLATION 1 HEURE

- 6 feuilles de brick • 1 œuf + 1 jaune • 125 g de beurre ramolli • 100 g de figues sèches moelleuses
- 100 g d'abricots secs • 120 g de chocolat noir à 70 % de cacao • 25 g de pistaches natures décortiquées
- 20 g de sucre semoule • 4 c. à soupe de sucre glace • 1 pointe de couteau de ras-el-hanout



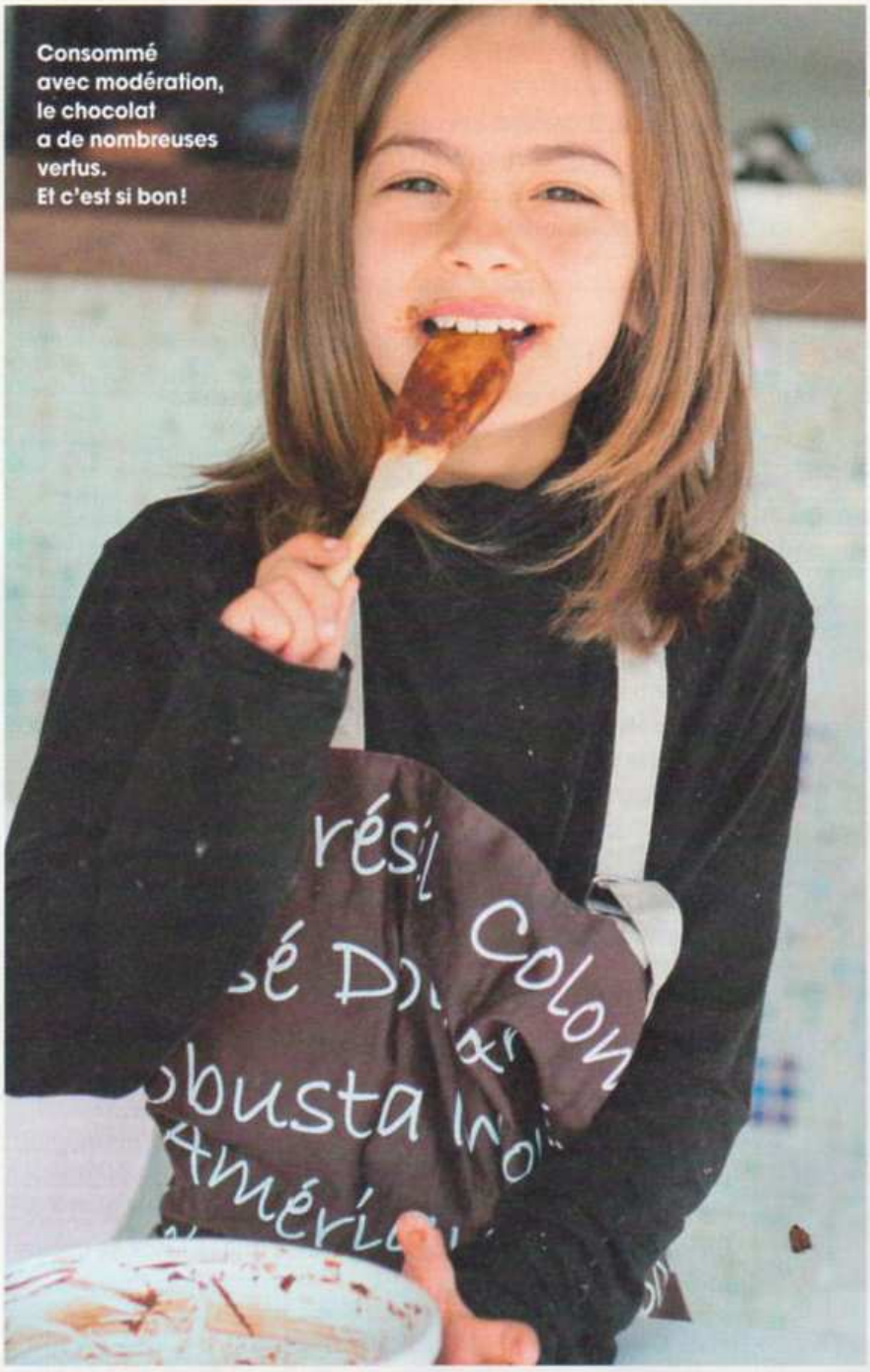
1 Dans un bol, battez l'œuf et le jaune avec le sucre. Réservez le blanc. 2 Hachez le chocolat au couteau. Faites-le fondre au bain-marie. 3 Hors du feu, ajoutez 75 g de beurre coupé en petits morceaux et le ras-el-hanout. Mélangez pour rendre la préparation homogène. 4 Incorporez le mélange œufs + sucre, puis répartissez cette crème dans le fond de tasses à café. Placez-les 1 heure au congélateur. 5 Coupez les fruits secs en petits dés. Faites-les dorer à la poêle dans 20 g de beurre chaud. 6 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. 7 Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail, coupez-les en deux. 8 Repliez chaque demi-feuille en deux, déposez un palet de la préparation au chocolat refroidie dans un coin, couvrez de fruits secs. Repliez en triangle jusqu'à la fin de la bande. 9 Fermez en repliant le bout dans la pliure et en collant avec du blanc d'œuf réservé. 10 Placez les samossas sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. 11 Faites fondre le beurre restant, badigeonnez-en les samossas puis saupoudrez-les de sucre glace. 12 Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce que le brick se colore et devienne croustillant.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHÉNAS (ROUGE, BEAUJOLAIS)

5 bonnes raisons...

de leur donner du chocolat

Les enfants l'adorent, mais on hésite parfois à leur en donner car on le connaît mal. Voici de quoi déculpabiliser.



Consommé avec modération, le chocolat a de nombreuses vertus. Et c'est si bon !

1 LE CHOCOLAT RENFERME DE BONNES GRAISSES.

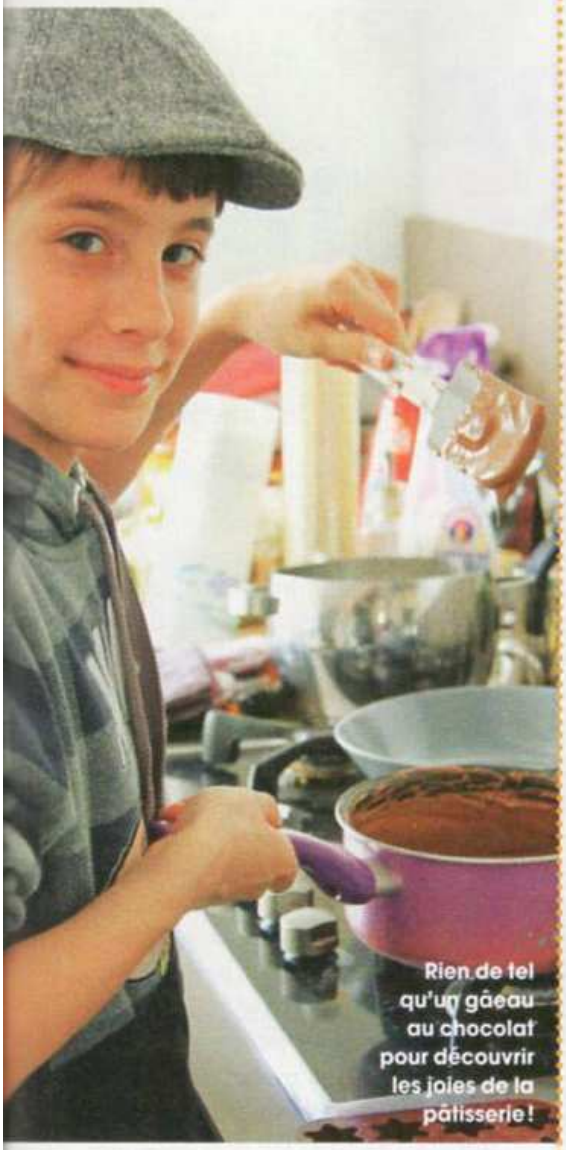
En effet, il contient surtout des graisses dites insaturées, bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux, à condition toutefois de ne pas contenir d'huile végétale autre que le beurre de cacao. Le chocolat, surtout le noir, est également riche en polyphénols, aux vertus antioxydantes.

2 IL EST RICHE EN VITAMINES ET MINÉRAUX.

Il apporte surtout des vitamines du groupe B et de nombreux minéraux : fer, phosphore, cuivre, potassium... Il est également riche en magnésium : 206 mg pour 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao. Si le chocolat au lait en est moins bien pourvu, il contient en revanche plus de calcium.

3 IL POSSÈDE DES VERTUS ANTI-CARIOGÈNES.

Le chocolat noir en particulier limiterait même la formation des caries, grâce à la présence de tanins qui stoppent le développement des bactéries ; de fluor qui protège et renforce l'émail ; et de phosphates qui attaquent les acides formés par la dégradation des sucres.



Rien de tel qu'un gâteau au chocolat pour découvrir les joies de la pâtisserie !

4 IL NE FAIT PAS GROSSIR.

À condition de ne pas dévorer la tablette entière, qui apporte environ 500 kcal. Et il y a peu de différence entre le noir et celui au lait. Le premier contient en effet moins de sucre mais plus de graisses. En revanche, attention aux friandises chocolatées, plus grasses et sucrées.

5 IL CONSTITUE UN PARFAIT EN-CAS

Il renferme en effet des substances (caféine et théobromine, en particulier) qui stimulent l'éveil et la concentration. De plus, ses sucres ont un effet coup de fouet. Et comme il n'est pas excessivement calorique, il a toute sa place au goûter. ■

La recette CÉMOI CHOCOLATIER FRANÇAIS

Charlotte aux délicieux Oursons Guimauve Cémoi

■ POUR 4 À 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES
■ DÉCORATION 15 MINUTES ■ REPOS 4 HEURES

• 1 biscuit à bûche (à commander chez votre pâtissier) • 125 g de chocolat noir CÉMOI Nature Sao Tomé 66 % dessert • 40 g de chocolat noir CÉMOI Nature Équateur 72 % pour la décoration • 3 œufs • 20 g de beurre • 125 g de chocolat blanc • 40 g de chocolat blanc pour la décoration • 160 g de crème fraîche • 4 feuilles de gélatine • 18 à 20 Petits Oursons Guimauve CÉMOI

1 Recette Mousse au chocolat noir

Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Râpez le chocolat noir et mélangez-le au beurre. Faites fondre le tout lentement au bain-marie. Dès que le chocolat est fondu, ajoutez 2 feuilles de gélatine essorées et laissez refroidir quelques minutes. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes au chocolat fondu. Montez les blancs en neige bien ferme, incorporez-les à la préparation.

2 Recette Mousse au chocolat blanc

Râpez le chocolat blanc et faites-le fondre lentement au bain-marie. Portez 35 g de crème fraîche à ébullition et ajoutez-la au chocolat blanc fondu. Ajoutez ensuite les 2 feuilles de gélatine restantes. Mélangez énergiquement et laissez refroidir quelques minutes. Fouettez 125 g de crème fraîche en chantilly ferme, incorporez-la au chocolat blanc.

3 Dressage de la charlotte

À l'aide du cercle à pâtisserie, découpez un cercle dans le biscuit (environ 15 cm de diamètre). Placez le biscuit (avec le cercle) sur du papier sulfurisé. Ajoutez la mousse de chocolat noir dans un premier temps, puis celle de chocolat blanc (réservez un petit ramequin de mousse). Mettez la charlotte et la mousse réservée environ 4 h au frigo. Démoulez lentement la charlotte et positionnez les oursons tout autour avec la mousse restante. Râpez le chocolat blanc et le chocolat noir du décor par-dessus. Bonne dégustation !

Petite astuce Cémoi, afin que la charlotte ait une belle forme : utilisez un cercle à pâtisserie de 8 cm de haut et 15 cm de diamètre.

Manger bien pour mincir bien

Pour maigrir durablement, il n'y a pas de secret, il faut revoir le contenu de votre assiette. Dix conseils pour y parvenir. Par Kity Bachur

1 RESPECTEZ TOUS LES REPAS, Y COMPRIS CELUI DU MATIN

Inutile de sauter le petit déjeuner en espérant maigrir. Bien au contraire, sa suppression entraîne des prises alimentaires plus nombreuses dans la journée. En cause : des fringales fréquentes, principalement en fin de matinée, qui aboutissent tôt ou tard à des grignotages le plus souvent gras et sucrés. Conclusion, bien manger le matin reste un bon réflexe, même quand on souhaite perdre du poids.

2 IDENTIFIEZ LES CARENCES

Certaines carences nutritionnelles sont sources de compulsions alimentaires. Ainsi, un manque de chrome, oligoélément présent dans les coquillages, les crustacés, la viande rouge, peut déclencher des fringales sucrées. De même, des apports insuffisants en acides aminés, constituants des protéines que l'on trouve dans les viandes, les poissons ou les laitages, peuvent entraîner des déficits en neurotransmetteurs (endorphines, sérotonine) qui favorisent les grignotages entre les repas.

Il importe de mener vos repas lentement, en prenant le temps de mastiquer, d'apprécier les arômes, les saveurs et les consistances de chaque bouchée.

3 MANGEZ DE BONNES GRAISSES

Inutile de traquer toutes les graisses dès que vous souhaitez mincir. Et pour cause : certaines, riches en oméga 3, de bons acides gras essentiels, favorisent l'équilibre émotionnel, participent à la prévention des maladies cardiovasculaires et au déstockage des graisses de réserve. À privilégier : les huiles de colza et de noix, les poissons gras, comme le maquereau, le hareng, la sardine, le saumon, la truite…

4 RÉHABILITEZ LES FÉCULENTS

Pain, pâtes, riz, céréales… sont indispensables aux muscles et au cerveau puisqu'ils en constituent le carburant. Lentement assimilés par l'organisme, surtout s'ils sont complets, ils évitent de surcroît les fringales et les coups de pompe qui sont à l'origine des grignotages gras et sucrés.

5 CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE IG

Les glucides qui affichent un index glycémique (IG) élevé, comme le pain et le riz blancs, les confiseries…, provoquent une élévation

Bien manger le matin reste un bon réflexe, même quand on nourrit le projet de perdre du poids.

rapide du taux de sucre dans le sang, entraînant une libération excessive d'insuline et le stockage, par l'organisme, de l'excès de glucose sous forme de graisse. Pour mincir, composez vos repas à partir d'ingrédients à faible IG : la plupart des légumes, mais aussi les féculents complets, ainsi que les légumineuses.

6 POSEZ-VOUS DES QUESTIONS

Est-ce vraiment par faim que vous vous jetez sur la tablette de chocolat ou cherchez-vous plutôt à « avaler » des émotions perturbantes ? Pour le savoir, respirez profondément, buvez un grand verre d'eau et patientez cinq minutes. Si vous avez toujours faim, prenez un en-cas rassasiant source de bons nutriments, comme par exemple un fruit et un laitage, un carré de chocolat noir et une poignée d'amandes…

7 RENOUEZ AVEC VOS SENSATIONS

L'idée consiste à manger quand vous avez faim et vous arrêter lorsque vous n'avez plus faim. Une lapalissade qui mérite toute votre attention tant les régimes trop stricts finissent par brouiller les repères et éloigner de toute sensation.

Ne vous forcez donc pas à faire un dîner complet si vous avez bien déjeuné ou pris un long apéro (à base de jus de fruits et de légumes trempés dans du fromage blanc…).

8 SAVOUREZ

Lorsque vous mangez, un message de satiété parvient au cerveau au bout d'une vingtaine de minutes. Il importe donc de mener vos repas lentement, en prenant le temps de mastiquer, d'apprécier les arômes, les saveurs et les consistances de chaque bouchée.

9 APPRENEZ À TRICHER

Abusez des plantes aromatiques et des épices, qui saturent vos sens et contribuent à vous rassasier. Et mettez-en partout : sur les viandes, les poissons, les légumes, les fruits…

10 DEVENEZ RAISONNABLE

Fixez-vous des objectifs tenables : atteindre votre poids de forme (celui qui vous permet de rester active et en bonne santé) et non celui d'un top model. Oubliez aussi les régimes trop restrictifs et frustrants, en gardant à l'esprit que votre corps finit toujours par reprendre ses droits et… des kilos ! ■

À LIRE :

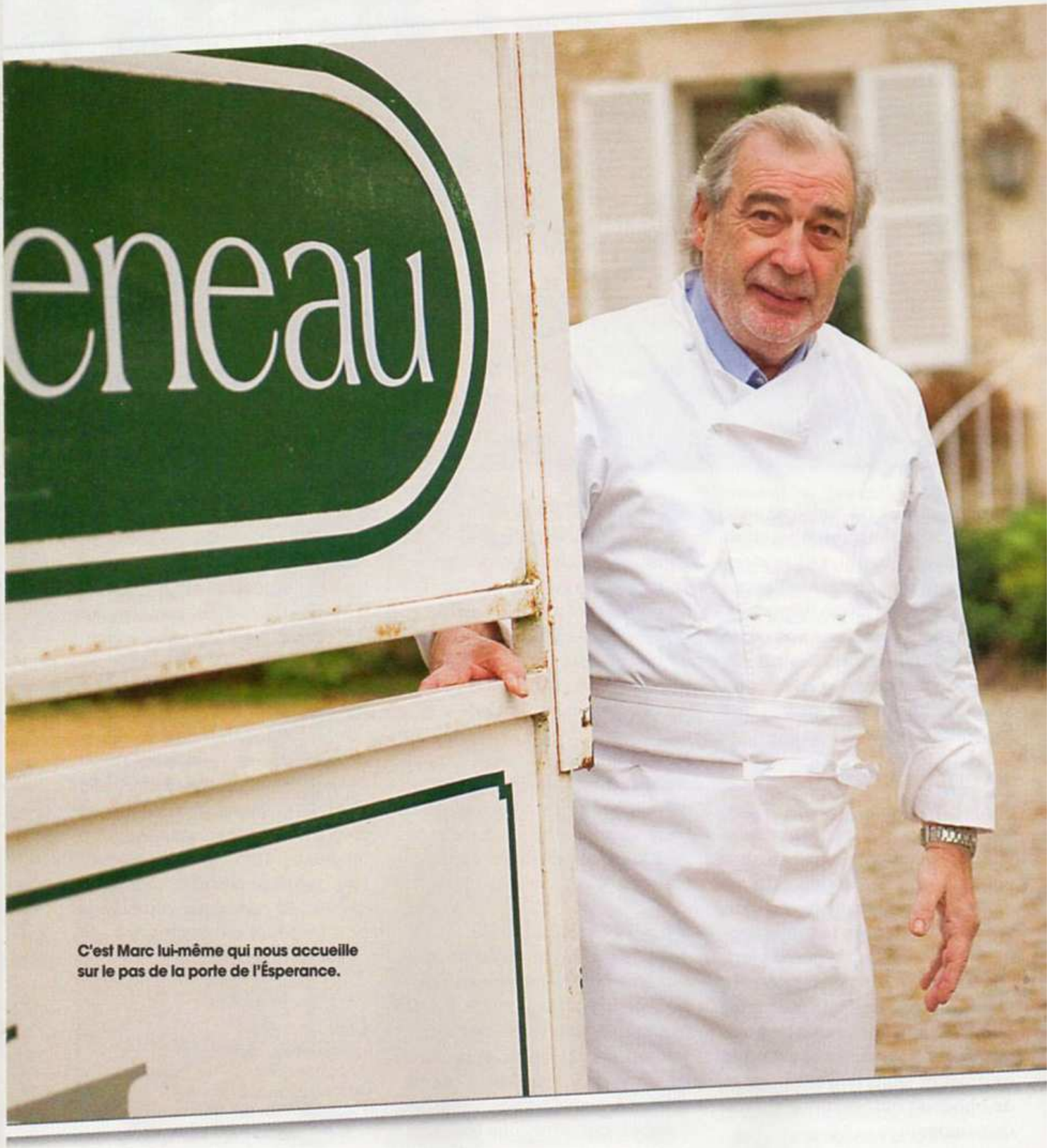
- **« Le nouveau régime IG »,** d'Angélique Houlbert et Elvire Nérin, éd. Thierry Souccar, 15,78 €.
- **« Libérez-vous des fringales »,** de Julia Ross, éd. Thierry Souccar, 21 €.

Une matinée gourmande avec...

Marc Meneau

Le grand chef à la carrure de rugbyman nous ouvre les portes de sa cuisine au cœur de la Bourgogne, sa terre natale et son temple de la gastronomie.

Par Henri Yadan. Photos Romain Benoît



C'est Marc lui-même qui nous accueille sur le pas de la porte de l'Espérance.

Chef autodidacte, ce Bourguignon de souche aime sa terre natale. Après une brève escale à l'école hôtelière de Strasbourg, il y revient et, du haut de ses 25 ans, transforme le vieux café-épicerie de sa mère en restaurant. Au fil du temps, le jeune Meneau invente une palette exceptionnelle de recettes qu'il puise dans le savoir infini des grands maîtres de la cuisine ancienne. Son credo reste inchangé depuis ses débuts : remettre au goût du jour de très anciennes formules. C'est ainsi que son établissement va muer au grè des découvertes et inspirations du jeune chef. Ainsi, récompensé en 1972 par une première étoile au « Guide Michelin », il fait l'acquisition d'un nouvel espace, « L'Espérance », au pied de la basilique Sainte-Marie-Madeleine à Vézelay. C'est une maison à la fois cossue et distinguée, traditionnelle et simple, où nature et culture cohabitent harmonieusement. C'est dans cette verdoyante propriété Relais & Château que Marc Meneau nous reçut en personne ce matin-là, Romain et moi, en dépit d'une forte inondation la veille.

Mais rythmé par les saisons, ce domaine en a vu d'autres, et cette adversité n'empêcha pas, dès 9 heures, le chef d'afficher un large sourire digne de son optimisme légendaire. À ses côtés, la brigade de cuisine et le personnel avaient déjà retroussé leurs manches pour assurer aux clients un accueil à la hauteur de cette maison de qualité.

UN CHEF AU MICRO

Aux premières heures du jour, Julie, la jeune maraîchère, vient proposer un plein panier de magnifiques légumes de son potager. Ces produits naturels, et de qualité irréprochable, subliment les préparations culinaires du grand chef, dont c'est l'un des secrets. Ce jour-là, les radis dominaient. Comme il l'avait évoqué au téléphone, Marc Meneau envisageait une recette alliant à la fois produits simples et mets sophistiqués. À la vue de ces radis, plus de doute : ce serait un bouquet de langoustines royales rôties aux radis, une recette susceptible de séduire les lecteurs de Vie pratique Gourmand. Sitôt dit, sitôt fait, nous voilà entraînés dans l'immense cuisine de la majestueuse demeure où le travail commence. Tous les ingrédients réunis sur une planche à découper, le chef s'attèle alors à la tâche avec maîtrise. En deux temps, trois mouvements, les légumes sont émincés, prêts à passer à la casserole. Idem pour les langoustines : tout en m'en tendant une, il empoigne les autres et détache les meilleures parties comestibles. Alors que je me débats avec ma pièce, il ne perd pas une seconde. En outre, en chef d'entreprise consciencieux et polyvalent, il délivre ses instructions à la brigade de cuisine, utilisant pour cela un objet peu fréquent parmi les fouets et autres ustentiles : un micro monté sur pupitre au centre de l'office, qui lui permet de donner des instructions. En l'occurence, ici, qu'on lui apporte un poêlon, ce dont s'acquitte son adjoint.

L'ART DE METTRE L'EAU À LA BOUCHE

Quelques instants plus tard, la préparation est prête. Elle crépite encore dans son jus lorsque Marc nous accompagne dans la salle avec vue sur le somptueux parc. Là, les langoustes rôties aux radis furent dressées sur une jolie table. Aussi belle à voir que bonne à déguster, cette recette si facile à réaliser fut avalée par Romain et moi en quelques bouchées, avec l'air de ne pas y toucher.

Ensuite, Marc Meneau nous réunit dans le salon d'accueil pour participer à « la consolante », petite réunion matinale où l'équipe de cuisine fait le point sur son travail. Un verre de vin blanc en main, nous en profitons pour féliciter la brigade pour leurs réalisations, puis la matinée se termine en beauté, en écoutant le récit haut en couleur du chef détaillant les buffets qu'il a réalisés lors des tournages des films « Vatel », de Roland Joffé, et « Marie-Antoinette », de Sofia Coppola. ►

Le dernier livre de Marc Meneau est dédié exclusivement aux salades : 50 recettes gourmandes à base de laitues, chicorées, cresson, mâche ou autre pissenlit. « Les Salades. Du potager à l'assiette », éd. Minerva, 26,65 €.

SON ADRESSE :
89450 Saint-Père-en-Vézelay. Tél. 03 86 33 39 10.
www.marc-meneau-esperance.com

1. Julie livre sa botte de radis au chef qui les attend pour démarrer la recette.

2. L'art de Marc Meneau, c'est de réaliser une recette de grand chef avec peu d'ingrédients.

3. Un bon coup de ciseau bien placé suffit à décortiquer une langoustine.

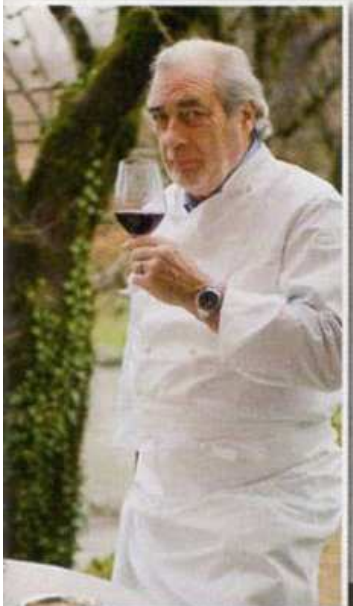
4. Radis et autres légumes sont patiemment émincés par le chef.

5. C'est à la pince que Marc Meneau retourne ses langoustines dans un poêlon.

6. À mi-cuisson, Marc ajoute tous les légumes préparés au vinaigre.

7. Brûlant, le poêlon passe de main en main avec précaution.

8. Et voilà comment le chef donne ses instructions à sa brigade !



9. Après l'effort, le réconfort. Marc Meneau déguste l'un des vins de son vignoble.

La recette de… **Marc Meneau**

Langoustines royales rôties aux radis

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES ■ À DÉGUSTER AVEC UN CHABLIS PAS TROP FRAIS.

- **10 grosses langoustines**
- **20 radis longs piquants**
- **4 petits oignons blancs**
- **1 navet rond**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **10 cl de vinaigre de xérès**
- **20 g de feuilles de cresson**
- **6 g de fleur de sel**
- **4 g de poivre concassé**

1. Émincez les légumes (radis, oignons, navet) en rondelles et placez-les dans un saladier avec un mélange de moitié d'huile et de vinaigre, de sel et de poivre.

2. Lavez les langoustines. À l'aide d'une paire de ciseaux, enlevez la carapace et cassez les pinces avec un casse-noisettes.

3. Dans 4 poêlons en fonte de 16 cm de diamètre, saisissez les langoustines, puis retournez-les sur le dos. Ajoutez les légumes et mélangez délicatement.

4. Déglacez les 4 récipients avec l'huile et le vinaigre et laissez cuire encore 30 secondes. Parsemez ensuite de cresson émincé.

5. Servez directement dans les poêlons afin que les invités entendent le crépitement de la cuisson dans les plats. Ôtez la carapace avant de déguster.

Un terroir qui domine les vallées de la Dordogne et de l'Isle.

FRONSAC

Des crus intenses et veloutés

Dans l'ombre de ses voisines, Pomerol et Saint-Émilion, cette appellation se fait connaître depuis quelques années tant par la qualité de ses vins que par la douceur de leurs prix. Par Florent Leclercq

Situé à l'ouest de Libourne, le vignoble de Fronsac bénéficie d'un très bon terroir qui domine les vallées de la Dordogne et de l'Isle, et d'une bonne ventilation du fait de sa situation. Il est essentiellement planté de merlot, le grand cépage de la rive droite en Bordelais, avec un peu de cabernet franc et de cabernet sauvignon. Tant que les vignerons alliaient des rendements élevés à un manque de maturité des grains récoltés, ils produisaient des vins un peu austères, voire durs. Depuis une vingtaine d'années, ils ont progressivement corrigé ces défauts. Vendanges à belle maturité et rendements contrôlés, joints au savoir-faire des vinificateurs, donnent des crus remarquables d'intensité, de fraîcheur, souvent ronds et charnus en bouche et dotés d'un bon potentiel de garde. Ces indéniables qualités n'ont pas encore trop poussé leurs prix, toujours bien plus raisonnables que ceux de leurs prestigieux voisins. ■

BONS ACCORDS

Des mets fins et savoureux

La personnalité des Fronsac s'accorde avec des plats qui ont du goût, mais sans être ni trop forts ni trop épicés. Ils accompagnent de belle façon les volailles et les viandes blanches, par exemple un coq au vin ou un veau marengo. Ils s'accordent aussi joliment avec les viandes rouges, surtout les vins plus évolués, qui peuvent se garder sans peine 15 ans, voire 20 ans, dans les meilleurs millésimes. Ronds et soyeux, charpentés et fruités, ils font merveille sur des plats élaborés, soulignant leur richesse et respectant leur subtilité.

Notre sélection

❶ CHÂTEAU JEANDEMAN 2008, VIGNOBLES ROY-TROCARD.

Produit à partir de merlot (90 %) et cabernet sauvignon. Sous une belle robe pourpre, un nez exubérant de fruits rouges, cassis et pruneaux à l'eau-de-vie. Charpenté, rond et soyeux en bouche, sur les fruits rouges mûrs. S'apprécie sur des viandes blanches ou rouges.
Prix : 10 €. Rens. : 05 57 74 30 52.

❷ CHÂTEAU VILLARS 2006, DOMAINE GAUDRIE.

Issu de merlot (84 %), cabernet franc (11 %) et cabernet sauvignon. Ses puissants arômes de fleurs, fruits rouges et sous-bois, et sa bouche charnue et veloutée, lui ont valu d'être primé au Concours mondial de Bruxelles 2009. Servir sur des mets élaborés légèrement relevés.
Prix : 14 €. Rens. : 05 57 84 32 17.

❸ CHÂTEAU HAUT-BALLET 2008, LES VIGNES OLIVIER DECELLE.

100 % merlot, avec des rendements peu élevés. Sous une robe grenat, un nez vif de petits fruits rouges, avec notes cacaotées. Bouche fraîche et persistante, à la fois opulente et minérale. Il accompagne joliment des volailles ou viandes blanches en sauce.
Prix : 16 €. Rens. : 05 57 51 34 86.

Soupe de petits pois à la feta

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ABORDABLE

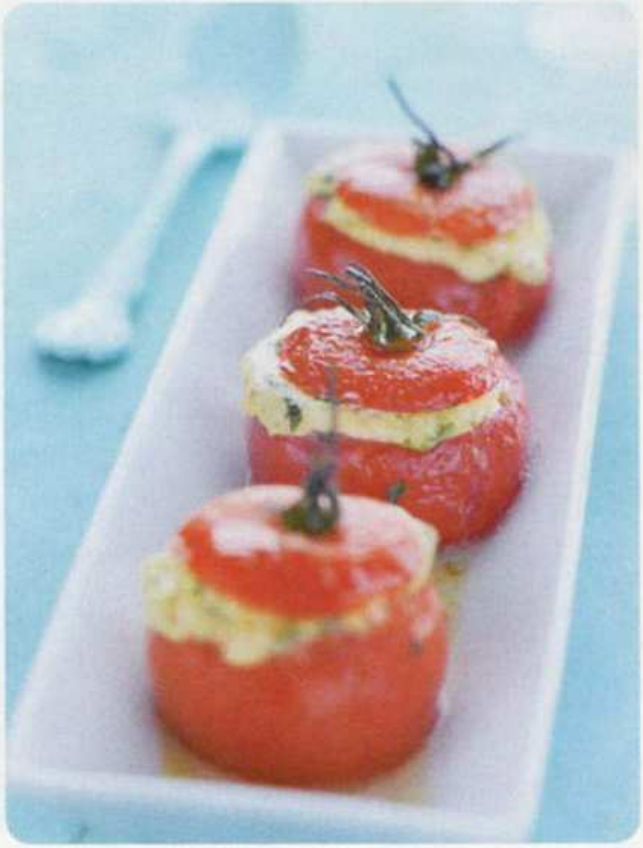
Mille-feuille croustillant de courgette au chèvre

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Tomates farcies aux œufs

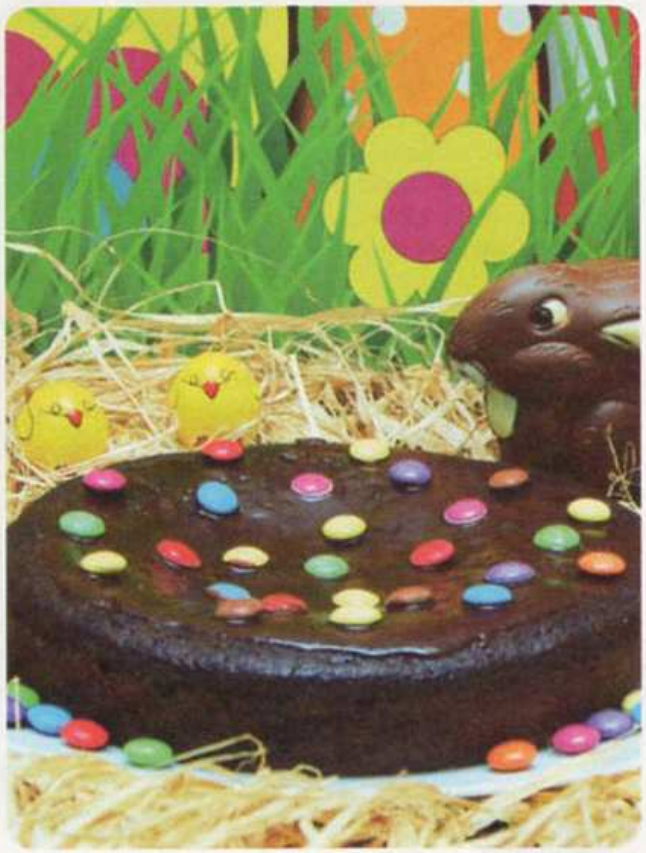
Vie pratique Gourmand



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Le gâteau de Nino

CÉMOI



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Mille-feuille croustillant de courgette au chèvre

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes

- **8 feuilles de brick** • **3 courgettes**
- **150 g de mesclun** • **20 g de beurre fondu**
- **1 bûchette de fromage de chèvre** • **poivre**

1 Lavez les courgettes, ôtez les extrémités et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 Avec un ciseau, coupez chaque feuille de brick en 4 carrés et badigeonnez-les de beurre fondu. Coupez le fromage de chèvre en rondelles.
3 Tapissez la tôle du four de papier sulfurisé et montez-y les mille-feuilles en superposant 2 carrés de feuille de brick, des rondelles de courgette, du fromage de chèvre, poivrez mais ne salez pas. Renouvelez l'opération et terminez par 4 feuilles de brick.
4 Enfournez pour 10 minutes. Les feuilles de brick doivent être dorées. Servez aussitôt avec le mesclun.

CONSEIL: ***vous pouvez alterner courgettes et aubergines préalablement poêlées à l'huile d'olive.***

Soupe de petits pois à la feta

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 30 minutes

- **800 g de petits pois frais**
- **1 oignon**
- **4 brins de romarin**
- **100 g de feta**
- **25 g de beurre**
- **1 l de bouillon de volaille**
- **sel et poivre du moulin**

1 Écossez les petits pois. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la feta en petits morceaux. Lavez les brins de romarin.
2 Faites fondre le beurre dans une cocotte et mettez-y l'oignon à revenir en remuant jusqu'à ce qu'il blondisse. Versez le bouillon de volaille et portez à ébullition. Quand il bout, réduisez le feu et ajoutez les petits pois. Salez et poivrez. Laissez cuire 25 minutes.
3 Mixez la soupe jusqu'à obtention d'une texture lisses, puis réchauffez-la quelques instants à feu doux sans ébullition.
4 Répartissez la soupe dans 4 bols et parsemez de feta. Décorez de brins de romarin. Servez aussitôt.

Le gâteau de Nino

Pour 6 à 8 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 40 minutes

- **180 g de beurre ramolli** • **180 g de sucre en poudre**
- **180 g de farine** • **3 œufs** • **1 sachet de levure chimique**
- **2 c. à soupe de poudre de cacao maigre**
- **2 c. à soupe d'eau chaude** • **2 c. à soupe de miel**

Glaçage : • **200 g de chocolat dessert**
- **100 g de crème fraîche**
- **Confetti (petites dragées de chocolat multicolores)**

1 Mélangez le beurre bien ramolli avec le sucre, ajoutez les œufs, la farine et la levure, et mélangez bien. Partagez la pâte en 2 parties égales et ajoutez le miel à la première et le cacao dilué dans l'eau à la seconde. Versez en alternance les 2 pâtes dans un moule beurré.
2 Faites cuire le gâteau environ 40 minutes au four thermostat 6 (180°C). Démoulez-le et laissez-le refroidir.
3 Pendant ce temps, préparez le glaçage en faisant fondre le chocolat avec la crème fraîche, remuez très souvent. Versez le glaçage sur le gâteau, étalez-le et décorez de bons confetti.

CÉMOI

Tomates farcies aux œufs

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes

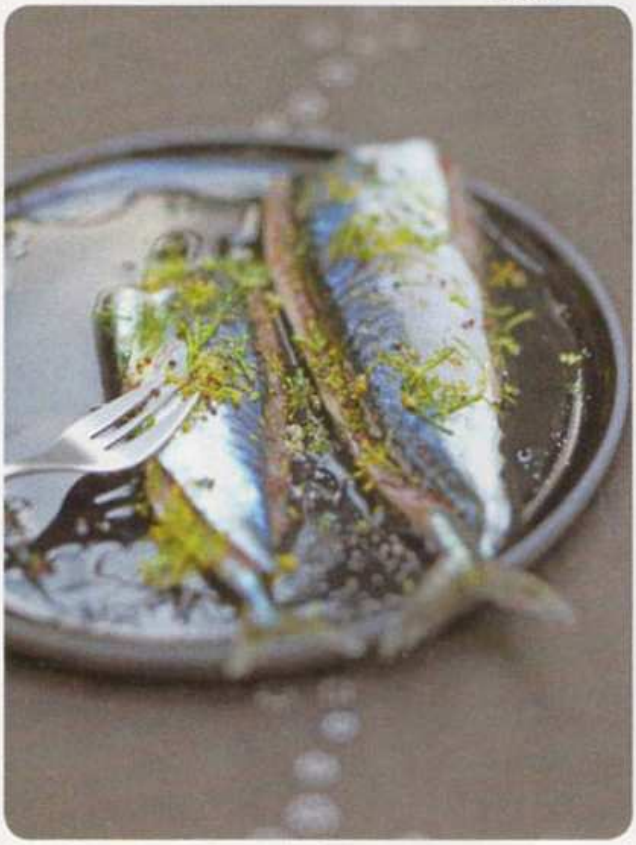
- **4 belles tomates** • **6 brins de persil** • **4 œufs**
- **30 g de gruyère râpé** • **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **sel et poivre**

1 Lavez, séchez et effeuillez le persil. Lavez et séchez les tomates. Coupez et réservez les chapeaux. Évidez les tomates avec une petite cuillère et mettez la chair dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la crème fraîche, les œufs entiers, le persil, du sel, du poivre et mixez grossièrement.
2 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Remplissez chaque tomate évidée de la préparation. Parsemez de gruyère. Remettez les chapeaux. Enfournez pour 20 minutes. Servez aussitôt.

CONSEIL: ***selon la grosseur de tomates, la cuisson peut être plus longue. Vous pouvez remplacer le gruyère par du parmesan et le persil par du basilic.***

Maquereaux gravlax

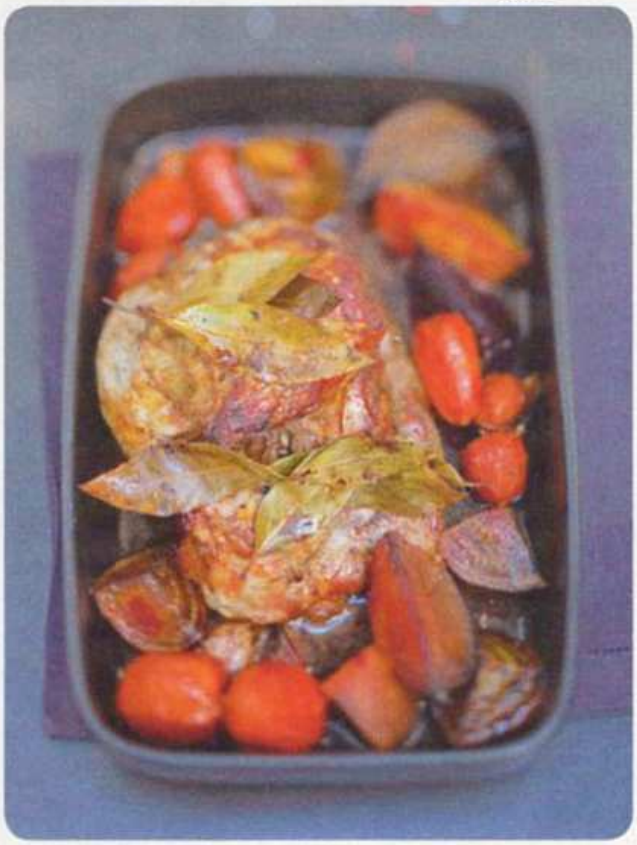
Vie pratique Gourmand



ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Veau au laurier et aux légumes

Vie pratique Gourmand



PLAT | FACILE | ABORDABLE

Tartelette aux fruits secs

Vie pratique Gourmand

DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Cupcakes

Vie pratique Gourmand

DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Veau au laurier et aux légumes

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 10

- **800 g d'épaule de veau désossée**
- **8 petites tomates olivettes** • **4 navets**
- **6 feuilles de laurier** • **30 g de beurre**
- **25 cl de bouillon de légumes**
- **20 cl de vin blanc** • **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Mettez-y la viande à dorer sur toutes les faces, salez et poivrez.
2 Lavez et séchez les tomates. Pelez les navets et coupez-les en morceaux. Disposez la viande et les légumes dans un plat à four. Salez et poivrez les légumes. Versez le bouillon de légumes et le vin blanc dans le fond du plat. Parsemez la viande de feuilles de laurier.
3 Enfournez pour 1 heure en arrosant souvent la viande du jus de cuisson. Servez chaud à la sortie du four.

Maquereaux gravlax

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Réfrigération 12 heures

- **4 maquereaux** • **100 g de sucre**
- **30 g de sel fin** • **½ bouquet d'aneth**
- **huile d'olive**

1 Lavez, séchez et ciselez l'aneth. Mélangez le sucre, le sel et l'aneth. Lavez les maquereaux, ouvrez-les en deux, séparez les filets et retirez les arêtes.
2 Étalez 4 filets de maquereau sur un film alimentaire, côté peau sur le film, tartinez-les de la préparation. Recouvrez des 4 autres filets et fermez le film bien hermétiquement. Placez au frais pour 12 heures.
3 Au moment de servir, arrosez les maquereaux d'un filet d'huile d'olive. Servez avec une sauce au fromage blanc et à l'aneth.

Cupcakes

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 20 minutes

Pour les cupcakes: • **2 œufs entiers**
- **50 g de beurre demi-sel fondu** • **12 cl de lait**
- **150 g de farine** • **150 g de sucre** • **15 g de Maïzena**
- **4 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **1 c. à café d'extrait naturel de vanille**
- **½ sachet de levure chimique**

Pour le glaçage: • **1 blanc d'œuf** • **200 g de sucre glace**
- **50 g de chocolat noir** • **10 gouttes d'un jus de citron**
- **petits bonbons pour la décoration**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Mélangez la farine, la levure et la Maïzena dans un saladier. Fouettez le sucre, la vanille et les œufs puis ajoutez l'huile et le beurre fondu dans un autre saladier. Incorporez en deux fois le mélange sec puis le lait sans trop travailler la pâte. **2** Chemisez des moules à muffins de caissettes en papier. Remplissez-les aux deux tiers et enfournez pour 15 à 20 minutes. Quand les gâteaux sont dorés et cuits à cœur, laissez refroidir. **3** Mélangez le sucre glace avec le blanc d'œuf et le jus de citron. Faites fondre le chocolat avec 1 cuillerée à soupe d'eau dans une casserole en remuant. **4** Étalez le glaçage sur les cupcakes, décorez en rond d'un filet de chocolat et d'un bonbon.

Tartelette aux fruits secs

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes | Repos 5 minutes

- **230 g de pâte sablée** • **60 g de d'amandes mondées**
- **60 g de noisettes mondées** • **30 g de pistaches nature**
- **20 g de sucre roux** • **4 c. à soupe de miel liquide**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Étalez la pâte sur le plan de travail et découpez-la en 4 disques de la taille des moules à tartelette. Foncez-en les moules beurrés en appuyant bien sur les bords. Piquez les fonds de tarte à la fourchette, recouvrez-les de papier sulfurisé et garnissez-les de haricots secs. Enfournez pour 10 minutes.
2 Après cuisson, retirez les haricots secs et le papier sulfurisé. Répartissez les fruits secs dans le fond des tartelettes. Arrosez-les d'un filet de miel, saupoudrez de sucre roux et enfournez à nouveau pour 10 minutes.
3 Laissez refroidir 5 minutes à la sortie du four. Démoulez les tartelettes et posez-les sur une grille.

CONSEIL: ***vous pouvez ajouter des cerneaux de noix et des pignons.***

Bouillon léger aux herbes

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE | **39** KCAL / PERS.

Makis de concombre au surimi

Vie pratique Gourmand

PLAT | FACILE | ABORDABLE | **41,5** KCAL / PERS.

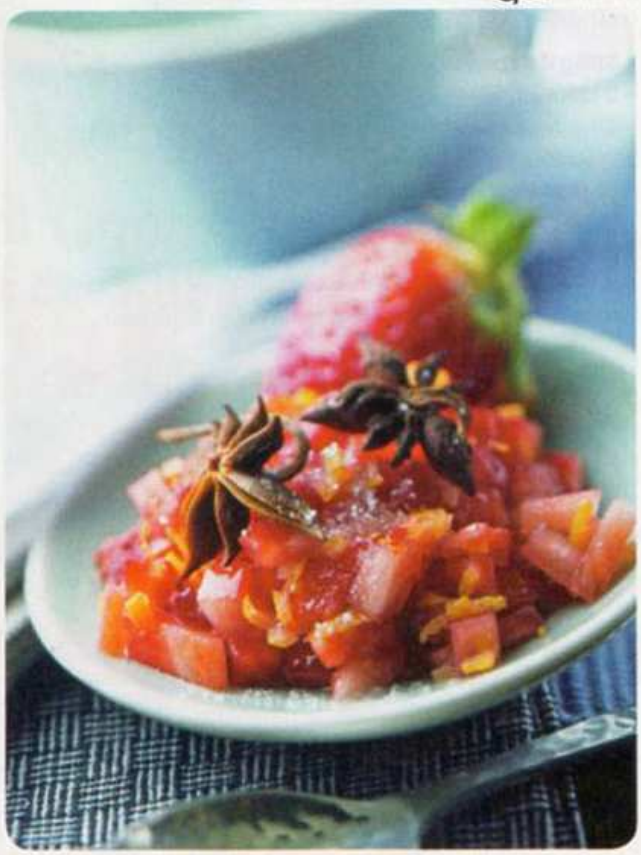
Rouget barbet et salade de papaye

Vie pratique Gourmand

PLAT | FACILE | ABORDABLE | **157** KCAL / PERS.

Tartare de fraises

Vie pratique Gourmand



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE | **89,5** KCAL / PERS.

Makis de concombre au surimi

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes

- **150 g de bâtons de surimi**
- **4 feuilles d'algue séchée (yaki-nori)**
- **2 feuilles de laitue** • **1 petit concombre**
- **100 g de pousses d'alfalfa** • **sel**

1 Coupez les bâtons de surimi en deux dans la hauteur. Pelez le concombre et coupez-le en tronçons de la taille des bâtons de surimi. Évidez le centre avec un vide-pomme.
2 Coupez les feuilles de nori de manière à envelopper les morceaux de concombre. Lavez les feuilles de laitue , séchez-les et coupez-les de la longueur des tronçons de surimi.
3 Enroulez chaque bâton de surimi dans 1 feuille de laitue. Placez-les au centre des concombres.
4 Humidifiez les feuilles de nori au pinceau. Enveloppez-en les tronçons de concombre. Disposez les makis dans un plat et servez avec les pousses d'alfalfa et de la sauce soja japonaise.

Bouillon léger aux herbes

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 05

- **1 bouquet de cerfeuil** • **1 bouquet d'estragon**
- **1 c. à soupe de fleurs d'ail** • **sel**

1 Lavez et effeuillez le cerfeuil et l'estragon. Versez 1,5 litre d'eau dans une cocotte, ajoutez les herbes et salez légèrement. Faites cuire 1 heure à petits bouillons.
2 Lavez les fleurs d'ail. Faites réchauffer 5 minutes avec les fleurs d'ail. Servez dans des tasses.

Tartare de fraises

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Réfrigération 30 minutes

- **800 g de fraises**
- **2 citrons**
- **20 g de sucre cristal**
- **2 étoiles de badiane**
- **poivre noir du moulin**

1 Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en tout petits dés. Brossez les citrons sous l'eau chaude, séchez-les et râpez-en très finement le zeste avant de les presser.
2 Mettez les dés de fraises dans un saladier, ajoutez les zestes de citron, les étoiles de badiane et arrosez du jus de citron. Donnez 2 tours de moulin à poivre. Placez 30 minutes au frais.
3 Au moment de servir, saupoudrez de sucre cristal et servez aussitôt.

Rouget barbet et salade de papaye

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 3 minutes

- **700 g de filets de rouget barbet écaillés avec la peau**
- **2 papayes pas trop mûres** • **2 citrons verts**
- **1 petit piment vert** • **3 cm de gingembre frais**
- **30 g de farine** • **15 cl de lait demi-écrémé**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre du moulin**

1 Pelez les papayes et coupez-les en bâtonnets fins dans un saladier. Pressez les citrons. Épluchez et râpez le gingembre finement. Épépinez et hachez le piment. Ajoutez le piment et le gingembre à la papaye, puis arrosez de jus de citron et de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais sous film alimentaire.
2 Versez le lait dans une assiette creuse et la farine dans une autre. Plongez les filets de rouget dans le lait puis roulez-les dans la farine.
3 Chauffez l'huile restante dans une poêle antiadhésive et faites-y dorer les filets de poisson 3 minutes en les retournant à mi-cuisson. Salez et poivrez.
4 Servez les filets de rouget accompagnés de la salade de papaye.

NOUVELLE FORMULE

VIE PRATIQUE
Gourmand

Des recettes toujours plus alléchantes

- Une mise en page plus savoureuse et toujours pratique
- Une liste de courses maligne
- Un marché de saison plus complet

Et toujours

- Les 2 semaines de menus
- Cyril Lignac, ses recettes et ses conseils
- Plus de 100 recettes

Ne ratez pas ce numéro

exceptionnel

EXCLUSIVEMENT VENDU AUX CAISSES
DE VOTRE SUPERMARCHÉ

En cuisine avec…
Cristina Cordula

TROIS PRODUITS SIMPLES ET PEU COÛTEUX. QUELQUES BASIQUES DU PLACARD OU FRIGO, UN CONSEIL DE PRO, UN SOUPÇON D'ORIGINALITÉ… ET VOICI UNE RECETTE ORIGINALE DE CRISTINA CORDULA, COACH VEDETTE DE « NOUVEAU LOOK POUR UNE NOUVELLE VIE » SUR M6.

Liste des courses

1. 4 tranches épaisses de cabillaud sans peau

2. 20 cl de lait de coco

3. 2 poivrons (1 rouge et 1 vert)

Déjà dans votre garde-manger :

- 1 gros oignon
- 2 tomates
- 1 c. à soupe d'huile de palme
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 1 citron
- sel et poivre

Moqueca de poisson

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

1 Rincez à l'eau les morceaux de poisson et arrosez-les avec le jus d'un citron, en y ajoutant sel et poivre.

2 Épluchez et coupez 1 gros oignon en fines rondelles. Dans une cocotte, faites-les revenir à feu doux avec l'huile de palme.

3 Lavez et épépinez les poivrons, coupez-les en fines lamelles. Coupez les tomates en cubes et ajoutez le tout aux oignons, laissez compoter.

4 Rangez les morceaux de poisson sur ce lit d'oignon, de tomates et de poivrons.

5 Arrosez de lait de coco et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes, à couvert. Puis ajoutez la coriandre. Salez et poivrez, si besoin, avant de servir avec du riz basmati.

« Attention à ne pas trop cuire le poisson, sinon le résultat sera moins goûteux ! »

SON ACTU

Cristina lance un troisième ouvrage en avril qui s'appellera « Les 50 règles d'or du relooking », aux éditions Larousse. Et toujours l'émission « Nouveau look pour une nouvelle vie », sur M6.

La bonnotte de Noirmoutier

FIERTÉ DE L'ÎLE DE NOIRMOUTIER DEPUIS 1930, ELLE BÉNÉFICIE D'UNE PLACE D'HONNEUR DANS LE PETIT MONDE DE LA POMME DE TERRE D'EXCELLENCE. *Par Kévin Le Manach*

Plantée le jour de la Chandeleur sur un lit de goémon, la bonnotte de Noirmoutier est arrivée sur l'île dans les années 20. Elle jouit là d'un climat particulier et d'un environnement privilégié car la terre est riche en sable et que l'île est l'une des plus ensoleillée du littoral atlantique. Reconnue pour ses qualités gustatives, on lui accorde une place de premier choix au côté des alberta, des belles de Fontenay et autres variétés. Sa réputation dépasse les frontières de l'île et cette pomme de terre précoce s'ouvre même à l'exportation.

AU GOÛT DU JOUR

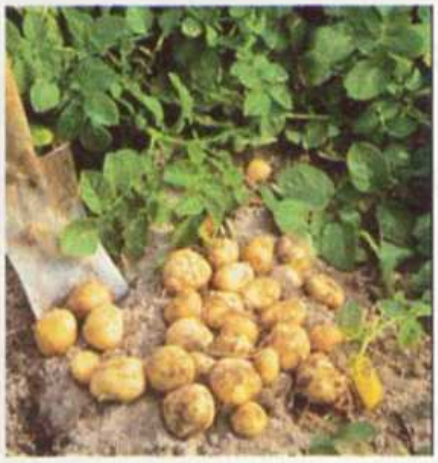
Les années 60 et son ère de la mécanisation viennent troubler la petite production. La bonnotte est très fragile et elle se récolte à la main. De plus, son faible rendement ne permet pas aux producteurs d'en vivre. Il faut attendre 30 ans pour que des artisans cultivateurs noirmoutrins se remémorent avec nostalgie ces petites pommes de terre qui ont fait leur gloire pendant toute une époque.

Grâce à la Coopérative agricole de l'île qui demanda le soutien de l'Inra (Institut national pour la recherche agronomique), la bonnotte ressuscite pour le plaisir des amateurs. Élément essentiel du patrimoine agricole de Noirmoutier, on la célèbre chaque année le 7 mai lors de son arrachage. Aujourd'hui, 11 000 tonnes de pomme de terre sont produites chaque année. De la récolte à son conditionnement, tout se fait sur l'île par des artisans cultivateurs qui répondent aux exigences définies par la coopérative afin de garantir un produit de qualité respectueux de l'environnement et des traditions. ■

NOIRMOUTIER, UNE ÎLE GOURMANDE !

La bonnotte n'est pas la seule perle rare de Noirmoutier. Huîtres fines, poissons nobles (bar, sole, turbots label rouge), crustacés et fleur de sel sont quelques-unes des saveurs de l'île vendéenne. Pour promouvoir leurs qualités gustatives auprès des fins gourmets et mettre en avant les savoir-faire, les producteurs se sont regroupés en association sous le nom de « Saveurs de l'île de Noirmoutier ». Ils proposent leurs produits à la vente sur les marchés, en grandes surfaces et dans les restaurants.

• **www.noirmoutier-saveurs.com**



Saveurs de l'île de Noirmoutier
ASSOCIATION DE PRODUCTEURS

Photos : Patrick Mara

Abonnez-vous à Vie pratique Gourmand !

1 an = 26 numéros

49 € seulement !
au lieu de ~~67,60 €~~*

+ VOTRE CADEAU

+ la passoire en silicone rétractable

Se plie et se déplie facilement !

près de **30% de réduction !**

Astucieuse cette passoire !

Le tamis de 10 cm de haut se plie en 4 pour vous : une fois à plat, il ne mesure que 2 cm. Enfin un ustensile qui n'encombrera pas vos placards...

birambeau
www.birambeau.com

Caractéristiques : Diamètre du tamis : 19 cm • Matière : silicone • Résiste jusqu'à 230°C

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **viepratique.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG213**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60732 Sainte Geneviève cedex ou par fax au 03 44 07 43 36

VPG213

❑ **Oui, je m'abonne à Vie pratique Gourmand au prix de 49 € au lieu de ~~67,60~~ €*** pour 1 an (26 n°). Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie pratique.

❑ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois** (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire**
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau **la passoire en silicone** après enregistrement de mon règlement.

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : | | | | | | Ville : .....

.....

e-mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT Joindre un R.I.B. ou un R.I.P. N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : | | | | | |

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : | | | | | |

Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement | | | | | Code Guichet | | | | | |

N° de compte | | | | | | | | | | | clé RIB | |

Date et signature : obligatoires

Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 68, rue Marjolin - 92300 Levallois-Perret Cedex

*Prix de vente au numéro. ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.05.2011. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 12 53 21. Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Photos non contractuelles.

Vie pratique Gourmand

68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
Com-Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Miz, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaires de rédaction : Laurent Dibos, Élisabeth Patry, Julien Sauvage, Isabelle Tondu, Olivier Vignancour
Service photo : Malgorzata Dobrska, Carole Hiro

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur délégué commercial et marketing : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe : Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Neudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr) Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution : Sandrine Lenoir (Tél. 01 73 05 65 07, slenoir@prisma-presse.com)

FABRICATION : Bruno Matillat

DIRECTION
Président : Robert Sandmann
DGA des publications : Nicolas Sauzay
DGA finance : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

Impression : Didier Mary 77440 Mary-sur-Marne
Photogravure : Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND
est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Actionnaire principal : Axel Springer France
CPPAP : 1109 K 85643
ISSN : 1964-9924. Dépôt légal : avril 2011

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Robert Sandmann

OJD PRESSE PREMIUM 2009
Audience assurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

PROCHAIN NUMÉRO
DÈS LE 5 MAI

FAITS MAISON...

CAKES & TERRINES

CARNET D'ADRESSES

- **Auchan :** www.auchan.fr
- **Atypyk:** www.atypyk-e-shop.com
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Casa :** http://www.casashops.com/fr/home.html
- **Casino :** www.casino.fr
- **Cémoi :** www.cemoi.fr
- **Château Calissanne :** www.calissanne.fr
- **Comptoir de famille :** http://boutique.comptoir-de-famille.com/
- **C-quoi :** www.c-quoi.fr/
- **Elle & Vire :** www.elle-et-vire.com
- **Francine :** www.francine.com
- **Gü :** www.gudesserts.fr
- **Häagen-Dazs :** www.haagen-dazs.fr
- **Ikéa :** www.ikea.com/fr
- **Incidence :** www.incidence-deco.com
- **Jean Martin :** www.jeanmartin.fr
- **Kookit :** www.kookit.com
- **Kronenbourg :** www.brasseries-kronenbourg.com
- **La carpe :** www.la-carpe.com
- **Lekuè :** 01 40 13 01 23
- **Les Jamelles :** www.les-jamelles.com
- **Mon bento :** www.monbento.com
- **Tartare :** www.quiveutdufromage.com
- **TOC :** www.toc.fr/

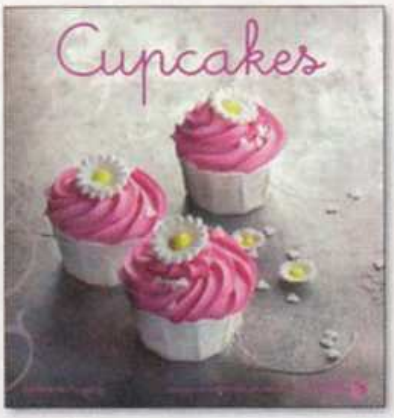
- **Remerciements :** Éditions Solar, Éditions Hachette Pratique, Éditions Mango, Éditions Flammarion

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Fénot/Sucré Salé, Food-images/Fotolia ; P 3 : Petitcoeneire/Fotolia, Norris/Sucré Salé ; P 9 : Monkey Business/superfood/alex74/victoria p/Fotolia, Martin Poole/Thinkstock, Thinkstock ; P 10 : bendicks/Fotolia ; P 11 : Bernard BAILLY/Leantilly/Fotolia, Martin Poole/Thinkstock, Thinkstock ; P 12 : Agita Leman/rgbdigital.co.uk/Fotolia ; P 13 : ASMI, Claude Heraédan/Stéphane Thommeret/CNIEL ; P 18 : Thomas Northcut/Thinkstock ; P 19 : ralka/Fotolia ; P 20 : emmi/Fotolia, Thinkstock ; P 22-23 : Amiel/Sucré Salé ; P 23 : Roulier/Turiot/Sucré Salé ; P 24 : anne Feneau/silver chopsticks/Fotolia ; P 25 : Veigas/Sucré Salé ; P 26 : Norris/Sucré Salé ; P 27, 44 : Viel/Sucré Salé ; P 28: Benedicta, Lesieur ; P 29 : Hall/Sucré Salé ; P 30 : Bonne Maman ; P 31 : Bagnos/Sucré Salé ; P 34 : Bio des Villes ; P 35 : Amiel/Bagnos/Sucré Salé ; P 36 : Hammond/Sucré Salé ; P 37 : Court/Sucré Salé ; P 40 : Fénot/Sucré Salé ; P 41 : Radvaner/Sucré Salé ; P 42 : Viel/Sucré Salé ; P 43 : Roulier/Turiot/Sanoma/Sucré Salé ; P 44 : Viel/Sucré Salé ; P 45 : Thinkstock ; P 46 : Comptoir de famille ; P 47 : Comptoir de famille ; P 49: N. Carnet/CNIEL ; P 50 : Thinkstock ; P 51 : JackF/Fotolia ; P 52 : Christian Jung/Fotolia ; P 53 : Springfield Gallery/Fotolia ; P 54 : Laurent Renault/Marco Mayer/Fotolia ; P 56 : iceteastock/Fotolia ; P 57 : iceteastock/Fotolia ; P 58 : Poster Delux/tm-photo/Fotolia ; P 59 : Thinkstock ; P 60: JM Favre ; P 63 : Régilait ; P 65 : Classic Melt ; P 66 : Mutti ; P 67 : Agneau Presto ; P 68: Patrick Berger/Sopexa ; P 69 : Poisson d'Alaska ; P 70 : Perles du Nord ; P 71 : Sabaton ; P 72 : JC Amiel/M. Leteuré/Images & Associés Dijon ; P 73 : Reblochon ; P 74, Wbana ; P 75 : Weber ; P 76: Patrice Duguit/Grand Hôtel des Thermes ; P 77 : D. Mettoudi/Cédus ; P 78 : Eléonore H/Fotolia ; P 79 : chemt/Fotolia ; P 80 : Yuri Arcurs/Fotolia ; P 81 : vision images/Fotolia ; P 86 : Dominique Luzy/Fotolia ; P 87 : Viel/Amiel/Sucré Salé, Cémoi ;P 89 : Bilio/Sucré Salé ; P 91 : Bilio/Amiel/Sucré Salé ; P 93 : Fraise Label Rouge ; Régilait. P 94 : Melisback/Monika Olszewska/papirou/Fotolia. P 97 : Frédéric Arnaud/Gloria. Photos de Cyril Lignac: Greg Soussan.

GUIDES POUR GOURMANDS

Que vous soyez débutants et expérimentés, les desserts les plus tendance s'offrent à vous, avec notre sélection d'ouvrages adaptés à tous les niveaux. *Par Anaïs Dupouy*

> So british !



Colorés, sucrés ou salés, les cupcakes font fureur. Ce livre propose 30 recettes gourmandes et fantaisistes de ces petits gâteaux originaires d'outre-Manche. Cupcakes au citron meringué, aux carottes et aux épices, aux spéculoos… Une farandole de saveurs pour égayer le dessert ou le goûter.

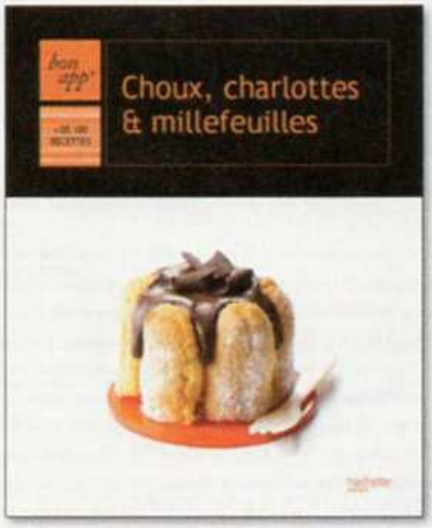
• **« Cupcakes », d'Estérelle Payany, photos de Valéry Guedes, stylisme de Natascha Arnoult, coll. « Nouvelles variations gourmandes », éd. Solar, 6,90 €.**

> La tablette à lire

Comment apprendre à déguster du chocolat ? Tout simplement avec un livre en forme de tablette ! Il regroupe un petit cours de dégustation et des exercices pratiques. Pas moins de 40 recettes sont présentées, dans lesquelles les chocolats (noir, au lait et blanc) sont rois. Chocolat viennois, mousse, gâteau roulé au chocolat…

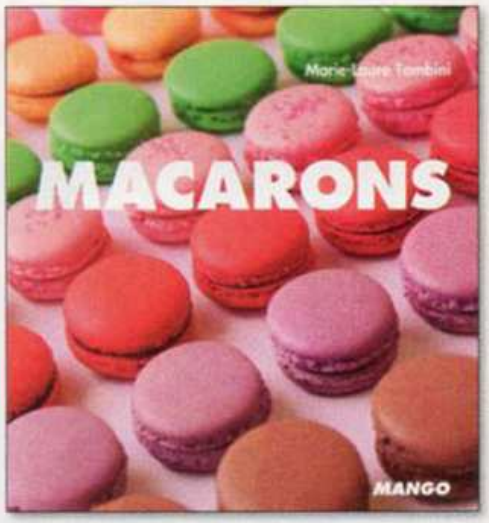
• **« Les Arômes du chocolat » de Stéphan Lagorce, photos d'Eric Fénot, stylisme de Delphine Brunet, éd. Hachette Pratique, 10 €.**

> En dessert mais pas seulement



Les choux, charlottes et mille-feuilles sont plébiscités par les amateurs de plaisirs sucrés. Leurs versions salées sont moins populaires mais on en retrouve certaines dans ce livre de plus de 100 recettes. Il offre ainsi la possibilité de préparer soi-même des mets tels que des profiteroles, des mille-feuilles à la rose, des mille-feuilles raclette ou des charlottes au cassis.

• **« Choux, charlottes & millefeuilles », coll. « Bon App' », éd. Hachette Pratique, 4,95 €.**



> Tous les goûts pour une seule recette

Très tendance, les macarons sont partout. Facilement déclinables en sucré ou en salé, ils apportent fraîcheur et légèreté aux papilles. Une fois le cap de la recette de base dépassé, rien ne peut vous arrêter avec les 30 recettes de cet ouvrage : goyave, groseille, litchis, citron vert, avocat, tomate-vanille, pomme-foie gras…

• **« Macarons » de Marie-Laure Tombini, coll. « Ô Délices », éd. Mango, 5,90 €.**

> Un professionnel à la maison

Envie de rendre vos invités jaloux avec un plat ou un dessert au chocolat ? Cet ouvrage est là pour ça. Techniques, recettes et savoir-faire en vidéo sur le DVD, il y a tout pour faire de vous un pro du chocolat. Coulant, forêt noire, filet mignon asian choc, pâte à tartiner maison…Lancez-vous !

• **« Encyclopédie du chocolat », ouvrage collectif, photos de Clay McLachlan, éd. Flammarion, 35 €.**

LES DEUX NOUVELLES VARIETES DE L'OR ESPRESSO

Dès le début 2011, la gamme L'Or Espresso de la Maison du café s'enrichit de deux nouvelles variétés qui viennent agrandir la palette d'arômes et de plaisirs 100 % arabica. Satinato est délicat, raffiné et savoureux, il offre un goût velouté et équilibré qui libère une richesse aromatique rare, à déguster à tout moment de la journée (intensité 4). Sontuoso, aromatique et onctueux, révèle une parfaite harmonie entre des saveurs riches et des arômes envoûtants (intensité 7).

Le paquet de 10 capsules, compatibles avec les machines à café Nespresso. Prix de vente conseillé (PVC) : 3,09 €. En grandes et moyennes surfaces (GMS).

COINTREAU CUISINE

Vaporisez Cointreau Cuisine en touche finale et sublimez en quelques pulvérisations vos recettes. Cointreau Cuisine, ce sont tous les arômes uniques de la célèbre liqueur d'orange, spécialement adaptés à l'usage culinaire, par une formule plus concentrée en arômes de fruit, de fleurs et d'épices, qui se marie aussi bien aux recettes salées que sucrées. Cointreau Cuisine accompagne vos créations culinaires au gré de vos inspirations !

PVC : 18 €.
Disponible à la vente au printemps 2011, retrouvez la liste des points de vente sur www.cointreau.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

LE ROBOT COMPACT DE BRANDT

Une fois passées dans la cheminée, vos préparations râpées ou tranchées tombent directement dans votre plat : sa capacité est illimitée ! Gagnez de l'espace : il hache, râpe et tranche en un tour de lame et tous les accessoires se logent dans le robot. Économique, grâce au Direct Drive, il consomme peu tout en ayant la même efficacité qu'un robot deux fois plus puissant. Sa structure en plastique permet un entretien facile et pratique, il est compatible avec le lave-vaisselle.

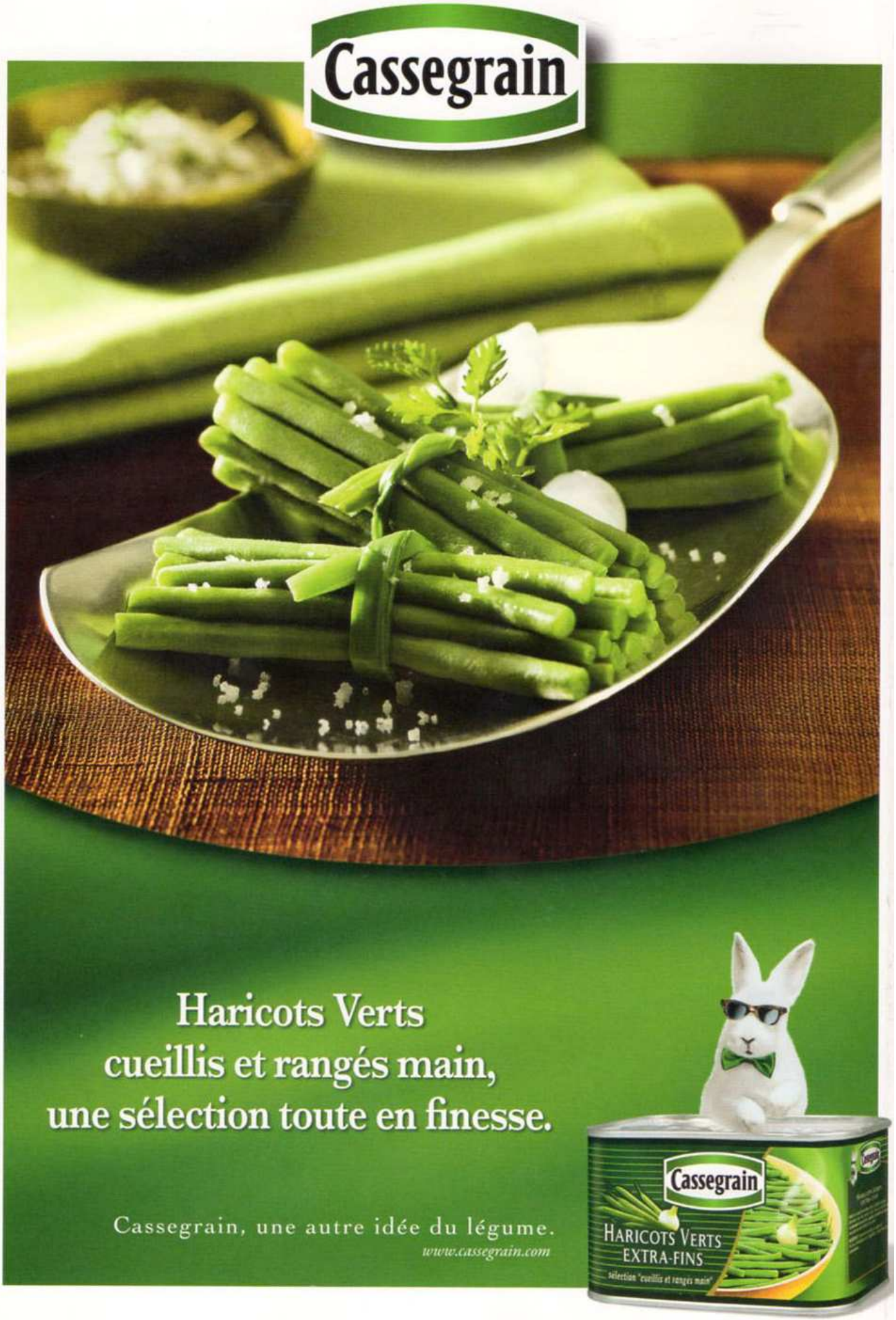
PVC : 45 €. En GMS ou sur www.brandt.com

Pour toute demande d'informations complémentaires, contacter le numéro consommateur Brandt : 0 892 02 88 01.

OASIS SUPERFRUIT !

Oasis innove en 2011 en proposant trois nouvelles boissons sources de vitamine C à base de superfruits ! Tropical-goyave allie l'exotisme du parfum tropical à la douceur de la goyave, grenade-cassis agrémente la gourmandise du cassis d'une touche acidulée, et orange-acérola réalise un mix détonant du classique et de l'excentrique.

À l'eau de source, sans conservateur et sans colorant artificiel.
PVC : 2,15 € (2 l). En GMS.


Cassegrain
Haricots Verts
cueillis et rangés main,
une sélection toute en finesse.
Cassegrain, une autre idée du légume.
www.cassegrain.com

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT - Suggestion de présentation

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR